

... 앞으로 우리는 우리 민족이 오랜 역사 속에서 만들어내고 발전시켜 온 우리의 '동의학'을 더욱 발전시키기 위하여 남과 북이 모든 것에 앞서 의료부문에서 먼저 협력을 더욱 잘 해나가야 할 것이다 ...

주제가 있는 통일문제 강좌 **18**

북한의 의료 실태



집필: 석영환 (한의사)



통일부 통일교육원

통일교육원은 지난 2003년부터 통일문제와 관련된 쟁점이나 다양한 소재를 인터넷에서 공모하여 '주제가 있는 통일문제 강좌'를 시리즈로 발간해오고 있습니다.

'통일문제 강좌' 시리즈의 18 번째로 발간되는 이 소책자는 북한의 의학체계나 의학교육, 의료인, 의료기관 등을 비롯하여 전반적인 의료 실태가 우리와 어떻게 다른가 하는 점을 중심으로 살펴보았습니다. 이 책자가 북한의 의료 실태를 이해하는데 다소나마 도움이 되기를 바랍니다.

주제가 있는 통일문제 강좌 **18**

북한의 의료 실태



➔ CONTENTS

I. 서 언

07

II. 북한의 고려의학 체계

12

1. '주체의학'의 성립
2. 북한의 의료체계

III. 북한의 의학교육, 의료인, 의료기관 등

17

1. 의학교육
2. 의료인
3. 의료기관
4. 병원의 진료과목
5. 북한식 치료방법과 명약

IV. 북한의 의료 실태와 남북의 차이

43

1. 북한의 의료 실태
2. 의학분야의 남북 차이

V. 맺는 말

51

VI. 부록

55

[깊이보기]

- ① 무상치료제의 실상 | 15
- ② 평양의학대학 | 19
- ③ 북한에도 한의원이 있는가? | 22
- ④ 북한에도 개인병원이 있는가? | 24
- ⑤ 약은 어디에서 구입하는가? | 25
- ⑥ 북한의 의료인 등급제 | 27
- ⑦ 평양산원 | 29
- ⑧ 진료과 | 33
- ⑨ 고려약재연구소 | 40

[부록 · 1] 알아두면 좋은 건강상식

1. 민족식료품의 신비 - 김치 | 56
2. 무가 나오는 계절에는 의사가 필요없다? | 57
3. 기운을 톨구어 주는 남새 생즙 | 58
4. 골다공증 예방치료에 좋은 '구운 까나리' | 59
5. 해산물과 함께 먹지 말아야 할 과일 | 60
6. 오전 10시와 오후 3시에 마시는 차는 뇌혈전(중풍)을 막는다 | 60
7. 동맥경화증의 식사요법 | 61
8. 암의 조기신호? | 62
9. 암 방지를 위해 식생활에서 중요한 10가지 사항 | 63
10. 심장혈관병과 아침식사 | 64
11. 독풀이 효과가 좋은 녹두 | 65
12. 콩 가운데서 제일 손꼽히는 '쥐누이콩' | 66
13. 콩나물은 정신노동을 하는 사람들에게 특히 좋다 | 67
14. 콜레스테롤을 줄이는 콩 | 67
15. 감자는 건강장수 식료품 | 68

[부록 · 2] 질병에 따른 민간요법

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 1. 중 풍 70 | 2. 감 기 71 | 3. 고혈압 71 |
| 4. 간 염 72 | 5. 기관지염 73 | 6. 기관지천식 73 |
| 7. 방광염 74 | 8. 변비증 75 | 9. 불면증 75 |
| 10. 신경통 76 | | |

[부록 · 3] 자연요법 식품

- | | | |
|-----------------|---------------|--------------|
| 1. 해삼 77 | 2. 둥글레 77 | 3. 더덕 78 |
| 4. 도라지 78 | 5. 호두 79 | 6. 두충 79 |
| 7. 감꼭지 80 | 8. 해당화 80 | 9. 냉이 81 |
| 10. 뽕잎 81 | 11. 들국화 82 | 12. 녹두 82 |
| 13. 겨자 83 | 14. 연근 84 | 15. 황기 84 |
| 16. 마 85 | 17. 알로에 85 | 18. 굴껍질 86 |
| 19. 옥수수 수염 86 | 20. 진달래잎 87 | 21. 결명자 88 |

[부록 · 4] 북한의 생활건강법

1. 옥천(玉泉)요법 | 89
2. 건욕법(乾浴法) | 90
3. 고치(叩齒)요법 | 91
4. 오목수(五沐水)요법 | 91
5. 신선배개요법 | 92
6. 육자결 호흡법 | 92
7. 간장병 치료를 위한 호흡법 | 93



서 언



I

서 언

북한의 의료 실태

수천 년의 유구한 전통을 가진 우리나라의 한의학은 역사발전의 과정에서 축적된 경험과 풍부한 성과를 토대로 꾸준히 발전하여, 국민 건강 향상에 적극 이바지하고 있다.

한의학은 우리민족의 고유한 전통의술이며 해방 후에 민족문화의 유산으로 계승발전되면서 '동의학'이라는 이름으로 발전의 기틀을 마련하였다.

국토가 남북으로 갈라지면서 남쪽은 '한의학', 북쪽은 '고려의학'이라는 이름으로 달리 부르게 되었고, 자본주의와 사회주의 제도 속에서 서로 다른 보건의료 정책으로 인하여 한의학도 다른 모습으로 발전하였다.

남북이 분열되어 참여한 대립 속에서 지속되어 왔던 냉전적 기류가 서서히 해소되는 가운데 남북한 교류가 점차 늘어나게 되었다.

이에 힘입어 북한의 고려의학에 대한 교육과정·내용·임상업적 등과 학문적인 연구가 진행되어야 할 시기가 다가오고 있으며, 통일사회

에 대비한 과제로 급속히 부상하고 있다. 그동안 남한에서는 민간요법이 거의 사라졌지만 북한에는 아직도 집집마다 대대로 전수되고 있다.

물론 북한 주민들의 경우 어려운 경제사정 때문에 자연요법에 의존하는 면이 크다는 점을 무시할 수 없겠지만 보다 근본적인 문제는 서구문물의 일방적인 영향력에서 벗어나 있기 때문이라고 볼 수 있다.

자연요법을 증시하는 북한의 한의학은 우리 사회에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다. 무엇보다도 북한주민들의 경우 약물중독과는 거리가 멀다는 사실이 바로 그것이다. 이는 북한주민들이 화학제품에 가까운 양약을 애용하지 않는다는 증거이다.

또한 약에 의존하기보다는 몸의 생명력과 면역력에 의존하여 건강을 유지하려는 정신의 산물이기도 하다. 약의 오·남용이 문제시되는 우리 사회에서는 이러한 부분에서 앞으로 중요한 문제로 제기될 것이라 예측할 수 있다.

북한은 1979년에 「동의학기술보급선전실」을 신설하였고 보건부 산하의 「의학과학원」 내에 있던 「동의과학연구소」를 1989년 1월 10일에는 「고려의학과학원」으로 승격시켜 세계보건기구(WHO)에 전통의학협동 연구센터로 선정하면서 동의과학원, 고려의학종합병원과 협동 하에 전통의학에 대한 독립적인 연구개발을 비롯하여 한약재와 생약, 민간요법의 과학화, 대중화하기위한 사업을 추진해 오고 있다.



II

북한의 고려의학 체계



II

북한의 의료 실태

북한의 고려의학 체계

1 '주체의학'의 성립

주체의학으로 불리어 오다가 근래에 고려의학으로 명칭이 바뀐 북한 고려의학의 기본 바탕은 철저하게 동의학의 정신과 기술에 입각하여 병을 치료한다는 것이다.

동의학의 정신이란 자연과 인간, 즉 우주에 존재하는 생명이 결국 하나의 유기체라는 관념에서 출발한다. 말하자면, 인간의 생로병사를 생명의 순환이라는 관점에서 파악하며, 단지 증세만 호전시키는 인위적인 치료보다는 자연의 생명력에 의존하여 면역력을 높이는 근본적인 치유법을 따른다는 것이 북한 고려의학의 기본 바탕이 되고 있다.

북한의학의 뿌리는 동의학이다. 동의학은 동양의 전통적인 의학체계를 총체적으로 지칭하는 표현으로, 북한은 여기에 충실하기 위해 《향약집성방》, 《의방유취》, 《침구대성》등의 전통문헌을 기초로 연구했으며, 그 결과를 바탕으로 의학체계를 정립하였다.

동의학이 주체의학으로 불리게 된 것은 1980년대이다. 이는 주체사상을 기반으로 유일체제를 정당화하고 인민을 통합하려던 발상과 관련이 있다. 사회주의 체제인 북한의 경우 기존의 동의학을 주체의학이라고 명명했고, 훗날 다시 고려의학으로 명칭을 바꾸었다.

고려의학이라는 이름은 주체의학을 통일조선, 즉 고려연방제의 의학으로 발전시킨다는 목적하에서 파생된 것으로, 실질적인 내용은 주체의학과 다르지 않다. 그러므로 북한 사회에서 의학이 체계적으로 정립된 것은 주체의학의 확립시기와 일치한다고 보아도 무방하다.

주체의학이 확립된 시기는 1980년대 중·후반 장수연구소의 설립을 계기로 하며, 동의연구소라고도 불린 장수연구소는 김일성의 무병장수를 도모하려는 목적에서 건립되었다고도 한다. 장수연구소에서 진행되는 연구 및 실험을 기반으로 북한의 의학이 확립되었고, 또 그 성과가 북한 주민들에게 보급되었던 것도 사실이다.

2 | 북한의 의료체계

북한은 전래의 고전의서 번역사업을 활발하게 추진하였으며, 의학용어를 한글로 쉽게 번역하여 이해할 수 있도록 하였다. 동양의학은 동양 의학권의 중심을 이루는 중국의 중의학을 비롯하여 남한의 한의학, 북한의 고려의학, 월남의 월의학으로 구분되지만 기본적인 뿌리는 대체로 같다고 본다.

북한의 의료정책은 헌법에 규정되어 있다. 즉 헌법에서는 모든 주민이 국가의 모든 의료기관·시설·국가사회보험 및 사회보장제를 통하여 무료로 치료를 받을 권리를 부여하고 있다.

북한의 보건의료정책은 ‘예방의학’을 중시하며, 무상치료제, 의사담당구역제 등을 기본정책으로 채택하고 있다.

예방의학은 전염병을 비롯한 모든 질병들을 미연에 방지하기 위한 대책을 통하여 질병을 예방하는데 목적을 두고, “모든 주민들을 위생개조사업과 위생문화사업에 자각적으로 동원될 수 있도록 한다”는 것이다.

무상치료제는 1960년대 최고인민회의 제2기 7차 회의에서 전반적 무상치료제를 전 지역에서 실시하는 것을 결정함으로써 일반화되었다. 그러나 이런 명목적인 제도와는 달리 실제로는 의약품 부족·의약시설의 낙후등으로 주민들은 제대로 치료받지 못하고 있다.

의사담당구역제는 “전 주민이 담당구역 의사들로부터 체계적이고 전면적인 건강관리를 받을 수 있도록 한다”는 취지에서 만들어진 제도로, 모든 시·군·구역에서 실시되고 있다. 그러나 의사 1명이 5~8개 인민반(※인민 반은 20~40가구로 구성된 최 말단단위)을 담당함으로써 도시의 경우 1,200여명, 농촌의 경우에는 1,500여명에 달하여 주민들에 대한 효과적인 진료활동이 어려운 실정이다.

북한의 의료정책에서 나타나 있는 가장 큰 어려움은 의료인과 약품의 절대적인 부족이다. 실제로 북한에는 일반 항생제의 부족으로 원인치료를 제대로 하지 못하고 있으며, 원내 감염률도 매우 높은가 하면, 완치율도 떨어지고 있는 실정이다.

간염과 결핵 같은 전염병을 비롯하여 계절별로 장티푸스와 파라티푸스 등으로 인한 전염병 감염이 빠르고 치료기간도 길어지면서 사망률도 크게 높아지고 있다.

바로 이런 가운데 고려의학은 북한이 직면한 정치경제적·문화적 문

제로 인한 중요한 질병치료에 활용이 되고 있으며, 탁월한 치료 효능으로 대중적으로 많이 활용하고 있다.

고려의학의 기본정책은 고서적에만 의존하지 않고 오늘날의 현실에 맞게끔 현대인들의 체질과 질병에 대한 현대 의학적 효능을 증명하고 객관적인 지표로 활용하기 위한 연구와 치료를 지향한다는 것이다.

이러한 정책 하에서 북한의 한의사는 양방과 한방을 같이 배움으로써 객관적인 진단을 할 수 있다. 즉 서양의학과 한방에 의한 진단을 병행하고, 치료는 대부분 한의학적으로 하고 있는 실정에 있다.

북한의 의료체계는 크게 3단계로 구분된다. 병원을 이용할 일반주민은 1차 진료기관인 리·동 진료소에서 진료를 받는다. 2차 진료기관인 시·군급 인민병원은 1차 진료소에서 ‘치료후송증’을 발급받은 환자가 진료 받을 수 있으며, 3차 진료기관인 도 인민병원 및 대학병원은 2차 진료기관에서 치료가 불가능한 환자가 이용한다.

깊이보기 1 무상치료제의 실상

북한은 무상치료제도를 실시하면서 이것을 사회주의의 자랑으로 내외에 널리 선전하고 있다. 무상치료제는 누구에게나 질병을 무상으로 치료받을 권리를 보장하는 것이다. 북한의 모든 진료는 무상으로 흔한 질병인 감기치료에서부터 대수술을 요구하는 암과 난치병에 대한 진단과 치료 및 입원, 식사 등 병·의원에서 진행되는 모든 진료행위가 무상으로 이루어지고 있다.

그러나 환자 수에 비하여 의사와 진료기관, 약제가 매우 부족하며 귀한 약제의 경우는 구하기가 너무 어려운 실정이다. 이런 수요에 대한 공급부족으로 권력과 인간관계를 중심으로 분배가 진행이 된다. 의료인들은 좋은 약을 간부들과 인면이 있는 사람에게만 주고, 일반 환자에는 대체약을 처방을 한다. 이것을 잘 알고 있는 환자들은 “좋은 약, 진료를 잘해달라”고 담당의사에게 뇌물을 주려고 가정에서는 먹지도 보지도 못하던 식품과 공산품을 은밀하게 구입해 선물로 주고 있다. 물론 친절하게 병을 고쳐준 의사에게 감사의 뜻으로 선물을 주기도 하는 것은 선량한 미덕이기도 하다.

지역별 분포를 살펴보면 직할시와 도에는 대학병원과 중앙병원 각각 1개, 시·군·구역에는 인민병원 1~2개씩, 리·노동자구에는 인민병원 또는 진료소 1개가 각각 설치되어 있다. 각 도·시·군 인민병원에는 구급과가 있어 교통사고나 기타 사고 시 가까운 병원에서 구급치료를 받도록 되어 있다.

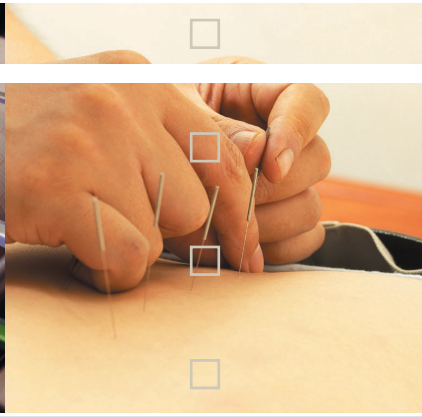
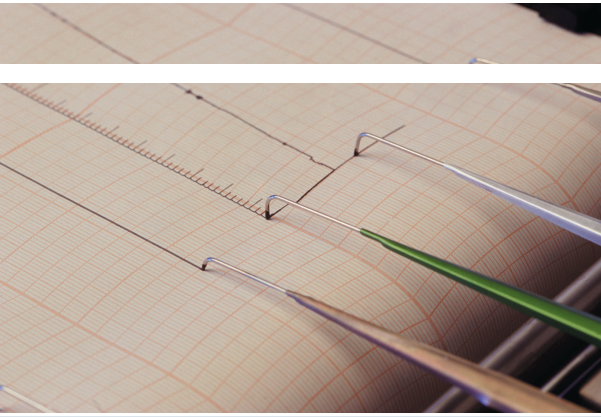
일반병원 이외 평양에는 김정일의 가족과 당의 최고위급 간부들이 다니는 ‘봉화진료소’를 비롯해 내각과 당 고위급이 이용하는 ‘남산병원’ 등 특수병원이 있으며, 희귀질병을 주로 취급하는 적십자병원과 여성전용인 평양산원, 간염병원, 결핵병원, 정신병원들이 있다.

이밖에 11호병원(인민무력부 병원), 인민보안성병원, 국가보위부병원, 호위사령부병원, 철도성병원에서는 소속 일꾼들이 치료 받을 수 있도록 되어 있으며, 중앙과 각도(직할시)에 간염요양소, 결핵요양소, 49호병원(정신병원)이 각각 1개씩 있다.



III

북한의 의학교육, 의료인, 의료기관 등



III

북한의 의료 실태

북한의 의학교육, 의료인, 의료기관 등

1 | 의학교육

1) 의학대학

북한에서는 의사, 한의사, 치과의사, 위생의사는 전문 의료교육기관에서 교육을 받고 국가시험에 통과하여야 한다. 의학교육기관으로는 의학대학, 의학단과대학, 재교육대학이 있으며, 의학대학 입학경쟁률은 높은 편이다. 특히 여성 응시자가 많으며 간부자녀, 의료부문 일꾼의 자녀들이 대부분을 차지한다.

① 의학대학

의학대학은 우리와 같이 종합대학에 속한 단과대학이 아니고 모두가 독립된 대학이다. 북한 최고의 의학대학인 평양의학대학을 비롯하여 각 도에 8개 등 총 9개의 의학대학이 있다.

종합대학의 형태로 평양의학대학, 함흥의학대학, 사리원의학대학, 청진의학대학 등 각 도에 의학종합대학이 1개씩 있으며, 단과대학으로는 함흥약학대학, 평양외과단과대학, 사리원동약대학 등이 있다.

② 재교육대학

재교육대학은 부족한 의료인을 충원하기 위하여 간호원을 비롯하여 준의사 또는 의료부문에서 종사한 경험이 있는 사람들에게 일정한 의료교육을 실시하여 의료인으로 자격을 주는 교육기관이다.

재교육은 재교육대학 자체에서 진행하며, 각 도에 1개씩 있다. 평양재교육대학이 대표적인 재교육기관인데, 이 곳에서는 다른 의학대학으로부터 의뢰를 받아 실험실습 등 재교육을 시키고 있다.

2) 의학교과목

의학대학의 교육연한은 의학적 기초학문을 수업하는 예과가 1년이며, 본과는 5년 6개월 또는 6년 과정이다. 의학대학은 학부로 이루어져 있

깊이보기 2 평양의학대학

평양특별시 중구역 련화동에 위치한 북한 최고의 의학대학이다. 1946년 10월 김일성종합대학의 의학부로 설립되었다가, 1948년 9월 이 대학에서 분리되면서 현재의 명칭인 평양의학대학으로 바뀌었다. 처음에는 의학부, 위생학부, 약학부로 출범하였으며, 1959년 구강학부, 1960년 동의학부(東醫學部)를 설치하였다. 1979년에 평양의학대학병원을 통합, 의학교육과 치료연구기관의 기능을 함께 수행하고 있다.

현재는 기초의학부·임상의학부·동의학부·위생학부·구강학부·약학부 등이 있으며, 부설기관으로 연구원·박사원, 대학병원·방사선실험실·임상실험실 등이 있다.

평양의학대학을 '북한 의학교육의 원종장'이라고 부르고 있으며, 의사·한의사·연구사·연구기관들이 집중적으로 의료활동과 연구사업을 진행하고 있다.

는데, 고려의학부(한방), 임상학부(양방), 구강학부, 기초의학부, 약학부, 위생학부가 있다.

고려의학부에서는 고려의사, 임상학부에서는 양의사, 위생학부에서는 위생의사, 구강학부에서는 구강의사, 약학부에서는 약제사를 배출한다.

고려의학을 배우는 학생들은 양방교수에게서 양의사 과정 학생들과 같이 이론과 실험·실습을 정규적으로 거의 다 배우고 있다. 고려의사는 양·한방을 함께 배우고 임상실습까지 함으로써 대학을 졸업한 후에 양방병원에서 고려의사의 자격증을 가지고 양의사로서 의료활동을 할 수 있다. 북한에서도 우리나라와 같이 양방과 한방과의 경쟁이 심하지만 고려의사가 양방치료를 한다는 점은 고려의사의 양방에 대한 지식수준이 높다는 것을 의미한다.

① 고려의학부(한의대)

학생 수는 900명~1,200명이며, 예비과·본과에서 매년 150명 정도가 졸업한다. 교과과정은 6년 6개월인데, 7년의 과정을 거치는 경우가 많다. 예비과 1년, 본과 5년 6개월을 과정을 거치고 남한의 인턴, 레지던트 과정인 졸업실습(6개월 과정)을 이수하고 국가시험에 합격하면 졸업증(고려의사면허증)을 받는다.

본과 1~2학년때 기초의학을 이수하고 양의학과 함께 고려의학에 대한 이론·임상·실습을 진행하고 있다. 고려의학부 학생들은 이론·임상실습을 함께 배우므로 양·한방의 임상치료를 다 같이 할 수 있는 자질을 갖추고 있다.

② 임상의학부

학생 수는 약 3,000명이다. 학과과정은 양방의사들을 전문으로 양성할 수 있도록 짜여져 있는데, 학생 수가 다른 학부에 비해 가장 많으며

고려의학에 대한 기초이론과 일반치료법을 배운다.

③ 구강학부

학생수는 70명 정도이다.

④ 약학부

약사와 고려약사를 양성하고 있다.

⑥ 위생학부

방역·위생문화에 대한 검역 등을 전담하는 위생방역의사들을 양성한다.

2 | 의료인

북한의 의사, 고려의사는 북한사회에서 존경을 받는 인텔리 근로자이다. 이들 의료인은 국가로부터 일반근로자에 비해서는 높은 임금을 받고 있으나, 그 수준은 일반대학을 졸업하고 직장생활을 하는 사람들과 비슷하다.

북한남성들이 결혼상대로 가장 선호하는 계층은 여의사인데, 그 중에서도 고려의사가 단연 으뜸이다. 왜냐하면 중환자가 없으므로 정신적 및 육체적인 스트레스가 적고, 위험한 진료행위도 적은편이기 때문이다.

1) 고려의사(한의사)

남한의 한의사인 북한의 고려의사는 이전에는 동의사로 호칭하였으나, 1992년 동의학이 고려의학으로 변경됨과 동시에 현재의 호칭으로 변하였다. 고려의사가 되기 위해서는 의학대학 고려의학부를 졸업하고 국가시험을 통과해야 한다.

대표적인 의학대학인 평양의학대학은 고려의학부 7년, 임상학부 7년, 위생학부 6년, 구강학부 6년, 약학부 6년, 기초의학부 6년 등으로 구성되어 있다. 북한의 고려의사는 고려의학 뿐만 아니라 내과학, 외과학, 산부인과학, 소아과 등 양의학에 대한 기초 및 임상실험 실습을 포괄적으로 배우고 있다. 이것은 남한 한의학 교육과의 차이점이다.

평양의학대학 고려의학부의 경우 한 학년 당 4개 학급 중 1개 학급은 외국 파견반으로 구성되어 있으며, 고려의학부는 여학생의 비율이 40% 정도 높은 편이다. 고려의학부를 졸업하고 남한의 인턴과정인 졸업실습을 이수한 조건에서 재학 중 약 50여개의 학과목을 이수하고 국가졸업 시험에 합격하면 고려의사 자격을 받을 수 있다. 시험은 5점 만점제로 과목당 3점 이상이면 합격이다.

고려의학부 졸업생들도 일반의사와 동일한 방식으로 고려병원 등 고려의학전문 치료·예방기관들과 각급 인민병원 및 전문병원들에 설치된 고려치료과에 배치받게 되나, 극히 일부는 양의사로 배치받기도 한다.

2) 양의사

의사가 되기 위해서는 각 시·도에 설립되어 있는 6~7년 과정(예과 1년 포함)의 의학대학을 졸업하고 국가시험에 합격해야 한다. 의학대학을 졸업한 후 의사자격을 취득하기 위해서는 우리와 같은 국가졸업시험을 통과하면 된다.

깊이보기 3 북한에도 한의원이 있는가?

북한에는 한의학을 동의학으로 부르다가 고려의학으로 부르고 있으며, 한방병원을 고려 종합병원, 고려병원이라고 부른다. 북한의 고려병원으로는 전문 고려병원이 있고, 모든 병원·종합병원·종합진료소에 고려치료과가 있는 것이 특징이다. 실제로 평양시 중구역 창광동 종합진료소의 고려치료과가 있다. 이렇게 북한에도 모든 양방병원에 한방과가 있고 도시급에 전문 종합한방병원이 있다.

의사자격 취득을 위한 졸업시험은 내각 보건성에서 주관하며, 전공에 구분 없이 외과·내과·소아과·산부인과 등 5과목을 실시하는데 5점 만점에 매 과목이 3점 이상이면 합격된다.

국가졸업시험에 합격한 의학대학 졸업생은 중앙급 대학(평양의학대학)인 경우에는 내각 사무국 대학생배치과에서, 지방급 대학(각 도에 있는 의학대학)은 중앙당 간부와 또는 해당지역 각급 당위원회 간부부에서 도·직할시 대학병원, 시·군·구역 인민병원, 위생방역소 등으로 배치한다.

성적이 우수하거나 실력이 뛰어난 사람은 학벌과 거주지에 관계없이 당 중앙위 비서국 간부부에 의해 고위 간부들의 전용 병원인 봉화진료소와 남산병원으로 차출되기도 한다. 전공별 배치를 보면 기초의학부 전공자는 의학연구소 연구사 또는 의대 교원 등으로, 임상학부 전공자는 내과·외과 등으로, 위생학부 전공자는 위생방역소 등에 배치되고 있다. 특히 외과 등 인기가 높은 과는 경쟁이 심해 배경이 크게 작용한다.

의사의 급수는 6급부터 1급까지 있다. 보건성이 주관하는 급수시험은 3년마다 실시되며 합격하면 한 등급씩 올라간다. 그러나 2급 의사시험은 학사 학위 또는 부교수 학직을 수여받은 의사만이, 1급 의사시험은 박사 학위 또는 교수 학직을 수여받은 의사만이 응시할 수 있기 때문에 대부분은 3~4급에서 머문다.

의사의 정년은 60세이며 의술이 뛰어난 사람은 퇴직 후에도 명예의사나 고문으로 활동할 수 있다. 승진은 봉화진료소와 남산병원의 경우 중앙당 간부부에서 주관하며 기타 병원의 경우 도·직할시·시·군당 간부부에서 주관한다.

의사에 대한 국가적 혜택은 많지 않으며 1~3급 의사는 매월 기름·담배·계란·기타 필수품을 일정량 공급받는다. 그러나 의사의 급수보다는 어떤 기관의 병원에서 근무하느냐에 따라 대우가 달라진다. 즉 중앙으로 올라갈수록 대우가 높으며, 특히 봉화진료소나 남산병원 의사들은 중앙당 과장급 대우를 받는다.

3) 약제사

약제사는 각 의학대학에 설치되어 있는 6년제 약학부 및 약학대학에서 양성한다. 약학대학은 고려약학대학(구 함흥약학대학)과 사리원고려약학대학(구 장수약학대학)이 있다.

고려약학대학은 의약품과 의료기구 생산전문가를 양성하는 5년제의 의학교육기관으로 제약공학부, 합성제약공학부, 약제학부 등이 있고, 사리원고려약학대학은 전국적으로 고려약 자원을 보호증식하고 그 생산을 늘리기 위한 현장기사를 양성하는 4년제의 교육기관이다.

깊이보기 4 북한에도 개인병원이 있는가?

북한에는 개인병원이 없다. 북한에 있는 모든 병원은 국가에 귀속되어 있으며, 각 도·시·군·구역·동단위에 남한의 국립의료원형태의 병원이 있다. 따라서 주민들은 지역단위의 병원에서 절차에 따라 진료를 받고 있으며 타 지역에서는 간단한 일반 진료만을 할 수가 있으므로 자기가 거주하고 있는 병원에서 진료를 받는다. 그러나 낙후한 지역의 사람들은 보다 나은 다른 지역에서 진료를 받기가 어렵고, 보다 선진화된 진료를 받기 위하여서는 파송장(진료의뢰서)을 발급받아야 한다.

사례1) 평양시(중구역, 창광동) : 평양시 중구역 창광동 종합진료소, 평양시 중구역 인민병원
 사례2) (평안남도 대동군 덕하리) : 평안남도 인민병원, 평안남도 대동군 인민병원, 평안남도 대동군 덕하리 종합진료소

졸업을 하면 평양·남포·신의주 등에 있는 대규모 제약공장 또는 군·구역마다 1개씩 설치되어 있는 소규모 제약공장, 의료기구 공장, 대학산하 약학연구소, 병원, 약국 등에 배치된다.

약제사의 배치 및 승진은 의사와 유사하다. 제약공장 및 약학연구소 등에 배치되는 약제사는 대부분 연구에 중점을 두고 있는 반면, 일반약국에 배치되는 약제사는 조제보다는 감기약·해열제·소화제 등의 단순 의약품을 판매하는 수준이다.

북한은 시·군 단위로 2~3개, 평양시의 경우 구역 단위로 1개씩 약국이 있으며, 평양제약공장을 비롯하여 만년고려약공장·순천제약공장 등 전국 각지에 중소규모의 제약공장들이 있다.

예전에는 약제사들보다 의사들의 직위가 더 높았고 월급도 차이가 났지만, 최근 들어 의약품 부족현상이 심화되면서 약제사의 권한이 강화된 측면이 있다. 고려약제사는 고려의사 처방전에 의해 한약을 제조하며, 약초 재배를 전담하고 있다.

깊이보기 5 약은 어디에서 구입하는가?

남한에는 가는 곳마다 약국이 차넘칠 정도로 많지만, 북한에는 병원내 외에는 거의 약국이 없다. 북한에 다녀온 남한사람들에게 물어보면 아마 “약국을 본 일이 거의 없다.”고 답할 것이다.

그렇다면 북한에는 약국이 없는가? 아니다 약국은 있다. 약국은 군·구역단위에 1개 정도 있으나, 이 곳은 말이 약국이지 병원내에서 처방하는 약은 거의 없고 간단한 상처가 나면 바르는 소독약·연고제만 있고 한약이 일반적이다. 북한의 약국은 양약과 한약을 같이 취급하고 있다. 그러나 이러한 약도 거의 없으며 간혹 좋은 약, 귀한 약이 있어도 약국에 도착하기 전에 증발(?)해 버린다.

4) 군의관

북한의 군의관은 군대 내에서 양성하는 군의대학과 일반 의학대학의 졸업생들로 분류되어 있다. 군의관을 양성하는 기관은 군 교육기관인 김형직군의대학이다. 김형직군의대학은 평양시 대동강구역 문흥동에 위치하고 있으며 임상의학부, 고려의학부, 약학부, 구강학부 등의 전문 과정으로 편성되어 있다.

군의대학은 일반 의학대학에 비하여 외과부분이 발전되어 있으며, 군의관의 핵심 인재들도 거의 대부분 군의대학의 출신이다. 군의대학의 입학생은 군복무 2년 이상의 사병·하사관이나 중학교 졸업생 중에서 성적이 우수한 자를 대상으로 선발하며 위생지도원(위생병) 경력 소지자에게는 가산점이 주어진다.

군의대학 5년제 정규과정을 이수하면 중위로 임관하게 된다. 정규반은 병리학, 해부학 등의 기본과목을 교육 후 부문별 전공의 과정을 이수하고 6개월~1년간의 실습과정을 거친다.

군의관이 되는 또 다른 방법은 의학대학을 졸업하고 전문의 자격을 보유한 채로 군에 입대하는 경우이다. 이 경우에는 대위로 임관하며 이들은 김형직군의대학에서 6개월간 보수교육을 받아야 한다.

군의부문을 관장하는 조직으로는 인민무력부 후방총국 군의보장국, 호위사령부 후방부 군의보장처, 평양방어사령부 군의보장처, 인민보안성 의무국, 국가안전보위부 보건처 등이 있으며, 각 예하에 어은병원, 제11호 종합병원·제13호 종합병원·제36호 종합병원·제53호 종합병원·인민보안성 종합병원이 있다.

군의관은 이들 기관 예하의 병원이나 군의소 등으로 배치받게 되는

데, 평양소재 군부대는 일반병원에 비해 의료시설 여건이 좋기 때문에 경쟁이 심한 편이다. 또 평양소재 군부대의 군의관 중 90%는 김형직군 의대학 출신이며, 나머지는 일반 의학대학 출신 중에서 선발·충원하고 있기 때문에 일반의대출신 군의관의 경쟁이 특히 심한 편이다.

승진은 인민무력부나 호위사령부·인민보안성·국가안전보위부 직속병원들은 해당부서 정치부 간부과에서, 군단급 병원은 군단정치부 간부과에서, 사단급 병원은 사단정치부 간부과에서 담당하고 있다.

5) 간호원

북한의 간호원 양성기관으로는 3년제 고등의학전문학교, 시에서 운영하는 1년제 간호원 양성반과 도 병원에서 비상설적으로 운영하는 6개월 과정이 있다. 의사와 달리 간호원은 노동자로 분류되어 있으므로 의학 대학 내 간호원 양성만을 위한 별도의 학부는 없다.

도·직할시 단위로 설치되어 있는 고등의학전문학교는 보철반·물리치료반·렌트겐반·약제사반·조제사반·준의반·간호반·조산반 등으로 구성되어 있으며, 보철반은 전원 남학생으로, 간호반과 조산반은 전원 여학생이 입학한다.

깊이보기 6 북한의 의료인 등급제

북한에서 의료인은 철저하게 등급제로 보수와 직책을 부여받고 있다. 1급이 제일 높은 등급이며, 대학을 졸업하고 면허를 취득하면 7급을 주고, 3년 만에 한 등급씩 올라 가기로 한 급수시험을 통과하여야 한다. 급수가 낮을수록 소논문을 발표해야 하고 급수가 높을수록 자신의 진료과정에 체득한 임상경험과 임상연구에서 논문을 발표하고 의료사고가 없어야 시험에 응시할 수가 있으며, 시험에 합격하면 그에 맞는 등급과 월급이 올라간다. 박사·준박사의 학위취득자에게는 급수가 가산점이 붙어 1~5급의 급수를 준다. 높은 급수인 경우에는 또한 보수교육인 재교육을 받아야 한다.

수급 인원에 따라 매년 반별로 입학 인원을 달리하여 선발하고 있다. 간호원 양성반은 시에서 주관하여 운영하는 과정으로, 군 단위 이하 인민병원 등의 간호원 수급 상황을 고려하여 입학생을 선발·양성하고 있다.

비상설 과정인 6개월 양성반은 도 대학병원에서 자체적으로 활용하기 위해 필요한 인원만큼 선발·양성하는 과정으로서 병원근무 유경험자를 선발하도록 되어 있다. 이 과정 이수 후 통상적으로 해당 병원에 배치된다.

간호학교를 졸업하거나 간호원 양성과정을 이수하면 시 인민위원회 노동과의 주관 하에 각 도·직할시 대학병원, 시·군 인민병원, 진료소 등에 배치된다. 일반적으로 도 대학병원 배치를 가장 선호하며 농촌으로의 배치를 가장 꺼리는 추세이다.

의사와 달리 간호원은 특별한 자격시험이 별도로 없으며, 졸업생에게는 간호원 6급 자격이 주어진다. 간호원 급수는 최하 6급에서 최고 1급까지로 의사와 동일하며, 3년마다 승급시험이 있으나 시험에 응시하지 않을 경우 자동적으로 강등되기 때문에 이른바 ‘유지시험’이라도 치러 급수관리를 해야 한다.

3 의료기관

1) 병원

북한의 병원(양방)에는 반드시 고려의(한의)과가 있으며 양·한방협진을 하고 있다. 진료기관은 3단계로 나누어져 있는데, 1차 진료기관은 리·동 단위의 진료소이며, 2차 진료기관은 군이나 구역(남한의 구에 해당)의 인민병원으로, 1차 진료기관에서 치료가 불가능한 경우에 이용한

다. 3차 진료기관은 도나 시 단위의 인민병원으로, 2차 진료기관보다 상급진료기관이다.

이 외에 중앙급 병원으로는 치료예방국 산하에 봉화병원, 남산병원, 각 지역의 적십자병원 등 20여개 병원을 운영하고 있으며, 유명한 명승지 등에 환자치료를 목적으로 한 요양소가 있다.

병이 나면 간부를 제외하고는 누구나 자신이 거주하고 있는 동·리에 1개씩 있는 종합진료소에서 진료를 받는다. 북한에서는 이렇게 응급환자가 아니면 1차 진료기관에서 상급진료기관으로 곧장 진료를 받지 못하도록 규정하고 있다. 북한에서 서양의학 진료기관의 이용절차를 예로 들어보면 다음과 같다.

- 환자 - 이름: 김명철 (남자, 53세)
 - 직장: 평양철도공장 노동자
 - 주소: 평양시 중구역 창광동 23호동 1층 3호

- ① 김명철이 고열과 두통, 오한이 있어 창광동에 있는 창광동 종합진료소 내과에서 진찰 ⇨ 일반검사를 받고 감기로 진단을 받은 후 진통제와 해열제를 처방받고 2일간 집에서 병가를 냈다(병세가 호전이 안 되었다).

깊이보기 7 평양산원



1980년 7월 30일 개원한 평양산원은 평양시와 그 주변 여성들의 출산을 돕기 위해 건설된 병원이다. 대동강구역 문수거리에 위치해 있으며, 13층짜리 본 건물과 부속건물, 2천여 개의 병실을 갖추고 있다. 건축면적과 연면적은 각 1만㎡와 6만㎡이며, 산원에는 출산을 돕는 '산과' 외에 각종 부인병 예방을 위한 부인과·내과·비뇨기과·구급소생과·이비인후과 등 '전문과'가 있다.

- ② 김명철은 창광동 종합진료소에서 다시 진찰을 받고, 의사가 “감기는 아닌 것 같다”면서 “좀더 정확한 검사와 확진을 받아야 한다”면서 구역병원의뢰서를 받아 창광동구역병원에 접수 ⇨ 내과 종합진료서에 “보다 정밀검사와 진단, 폐렴”으로 진단 받고 입원치료를 받았다(병세는 계속 호전되지 않았다). 구역병원에서는 내과·외과 등 여러 과장들과 협의를 하고 평양시병원에 파송장을 내주었다.
- ③ 김명철은 평양제1병원 호흡기내과에서 다시 진찰과 종합검진을 받고 폐농양으로 진단을 받고, 다시 진료를 받았다(병세는 호전이 되나 열은 계속 남고 체력은 떨어지고 병은 낫지 않는다). 평양 제1병원에서는 기술부원장이하 과장들과의 협의를 해도 원인 확인이 안되어 평양의학대학병원에 파송장을 내주었다.
- ④ 김명철은 평양의학대학병원에서 진찰과 진단을 받아 폐암수술을 받는다.

2) 연구소 - 동의연구소(장수연구소)

① 장수연구소의 설립 목적

장수연구소의 공식적인 명칭은 동의연구소이다. 1976년에 세워진 장수연구소는 그 설립 목적이 김일성의 수명 연장에 있기에 사람들은 그냥 장수연구소라고도 불렀다.

장수연구소가 자연요법과 생약연구의 일환으로 추진한 대표적인 사업 중에 하나가 바로 ‘백가지 풀에 대한 연구’이다. 이는 다세포 식물의 유전자(DNA)를 연구하는 것으로, 의료진 한사람이 한 가지 풀을 맡아 연구에 나설 정도로 중요한 프로젝트였다. 오랜 기간에 걸쳐 이와 같은 작업을 추진한 첫 번째 목적은 『의방유취(醫方類聚)』와 『향약집성방』 등에 나오는 내용을 과학적으로 규명하기 위한, 즉 각 풀에서 추출된 생약 성분

이 어떻게 작용하여 어떤 효과를 내는지를 엄밀하게 밝히는 것이었다.

그러나 이보다 더 중요한 목적은 다세포 식물 내의 유전자 연구를 통하여 궁극적으로 식물 안에 있는 ‘산알’ (※일종의 ‘신경핵’)의 존재를 밝히고 그것을 채취하는 것이었다. 식물 유전자연구를 통해 ‘산알’을 채취하려는 것도 그런 이유에서였다. 만약 생명의 비밀이 담긴 ‘산알’을 식물에서 채취하는 데 성공한다면, 그것을 활용하여 인간의 병을 치유하고 생명을 연장하는 놀라운 성과를 거둘 수 있을 것이라고 믿었기 때문이었다.

② 장수연구소와 동의병원 시스템

장수연구소의 규모는 매우 크며, 종사하는 인원만도 4천여 명에 이른다. 기초의학과 임상의학분야를 합하여 모두 2백 명의 의료진이 연구 및 실험을 담당하며, 나머지 인원은 중앙당에 납품하는 모든 식품은 물론 의료진의 연구에 필요한 과일·약초·육류와 어류 등을 직접 기르고 관리하는 일을 한다. 또 일부는 ‘만수무강조’라고 하여 과거에는 김일성의 의복과 침구류 등을 직접 손으로 짜고 만드는 일을 하였다.

의료진이 연구 개발한 의학적 결과물들은 동의병원의 환자들을 대상으로 한 임상실험의 과정을 거치며, 동의연구소의 부속 의료기관인 동의병원은 500개의 침상을 갖춘 동의학 전문병원으로 아무나 입원할 수 없는 ‘특별기관’이다.

이곳에서 김일성 부자를 위한 임상단계라고 하면 먼저 실험용 동물을 연상하는데, 사실은 동의연구소라는 곳이 발전한 의료기관이기 때문에 거기서 연구 개발한 결과물의 실험대상이 되는 것은 일종의 혜택이어서 주로 당 간부들만 입원이 가능하다.

그곳은 화학약품으로 실험하는 것이 아니라 순수생약을 활용해서 실험하기 때문에 부작용이 거의 없는데다가, 설혹 부작용이 있다 하여도

거기에 대한 대응책을 마련한 상태에서 실험을 하기 때문에 큰 문제는 생기지 않는다고 한다.

4 병원의 진료과목

남북한의 질병 종류가 크게 다르지 않기 때문에 진료과목도 유사한 것이 많다. 그러나 언어표현과 내용 면에서는 서로 다른 것이 많으며, 특히 남한 사람들에게는 생소하게 들리는 과목도 많다. 수기치료과, 감탕치료과, 기치료과, 난치나이치료과, 물질대사과 등이 그러한데, 그 중 몇 가지 과목을 살펴보면 다음과 같다.

① 침구과

모든 병원에서 활성화되어 있고 또한 모든 의사들이 배워야 하기 때문에 북한의 의사들은 기본적으로 침 치료를 시행할 줄 알며, 귀침법으로 마취를 실행하거나 귀침으로 신경통·고혈압 등 만성질환 치료에도 활용하고 있다.

② 수기치료과

주로 마비환자·중풍·노인성 질환 등의 재활치료에 해당하는 것으로 맨손으로 치료한다는 의미로 수기라는 용어가 사용된 것으로 보이며 안마·지압·관절운동·척추교정 등을 활용하여 손으로 치료하는 곳이다.

③ 감탕치료과

뜨거운(42g 정도) 진흙을 환부에 도포하여 치료하는 감탕찜질이나 진흙목욕으로 치료를 하는 곳으로 외상후유증·수술후유증·신경계통질환 및 산후 후유증에 유효하다고 한다. 북한 의료인의 주장에 따르면 “우리민족은 뜨거운 찜질에 잘 견디는 체질인 것 같다”고 한다.

④ 기치료과

경락의 해당 혈을 중심으로 침을 놓거나 부황을 뜨고 기로 자극을 주는 치료법이며, 기공요법이 정식 치료법으로 실시되고 있다.

⑤ 난치나이치료과

암이나 당뇨병 등 난치병을 치료하는데서 붙여진 이름으로, 약물을 직접 환부에 주사한 후 부황이나 침 또는 뜸으로 치료하기도 하는데 민간의학을 과학화하여 치료에 임한다고 할 수 있다. 이 치료법은 특히 소화기관의 환자 치료에 효과가 높다고 한다.

⑥ 물질대사과

비만을 원인으로 하는 질병을 치료하는데, 특히 부인비만 치료에 달맞이꽃 기름을 쓰기도 한다. 비만은 당뇨병의 원인이기도 하며, 북한에서도 서서히 당뇨환자가 늘고 있다고 한다. 당뇨치료에는 뜸치료는 하지 않는다고 하는데, 이는 동의보감 이론에 의거한 것이라고 한다.

깊이보기 8 진료과

북한에는 도 및 중앙병원에는 일반 치료과(내과, 외과, 산부인과 등) 외에 진료과가 있다. 진료과는 위에서 1차, 2차를 거치지 않고 응급질병의 경우가 아니더라도 일반질병(실례로 감기를 담당하여 진료하는 곳이다. 북한당국이 지정하는 간부들과 그의 가족들이 진료를 받는데, 실제로 이 과에는 고급 간부, 특수기관 직원만을 진료하고 있으며 입원실도 특별히 따로 있고, 진료와 처방되는 약·서비스도 최상이다.

5 북한식 치료방법과 명약

1) 동의병원의 치료방법

동의병원은 자연요법을 기초로 하여 병을 치료하는 기관으로, 오목수요법·송침요법·식이요법 등의 치료시스템이 체계적으로 잘 갖추어져 있다. 동의병원에서는 자연요법을 통한 치료 외에도 식이요법과 약물치료, 그리고 침치료를 병행한다.

식이요법에서 가장 중요한 것은 죽요법으로, 산천에서 나는 갖가지 풀을 활용하여 죽을 만들어 그 풀에 들어 있는 약 성분의 소화흡수를 높이는 방식으로 환자를 치료하며, 또한 약물치료도 철저히 자연요법 원리에 입각하여 생약에서 추출해 낸 성분을 주사약으로 만들어서 쓰는 것이 특징이다.

철쭉에서 추출해 낸 성분을 마취제와 진통제로, 금은화에 들어 있는 억제균 성분을 괴양 치료제로, 또 응담성분을 간질환 치료제로 활용하는 것이 그 예이다.

① 오목수요법

오목수요법은 욕조에 뜨거운 물을 받은 후 약재를 넣고 약물을 우려내어 목욕을 하는 입욕법이다. 갖가지 병에 효능이 있는 한약재 성분을 피부에 흡수시켜 병을 낫게 하는 치료법으로, 특히 중풍 예방 및 치료와 피부병에 특효가 있다. 문헌 『의방유취』에도 지골피(地骨皮)와 당귀(當歸) 달인 물로 목욕하면 온몸이 윤택해지고 기혈의 순행을 도와 건강 장수할 수 있다고 되어 있다.

장수연구소는 동의병원 등을 통해 임상실험한 결과 오목수요법이 열

린 모공을 통해 목욕물에 우려난 약재 성분이 흡수되면서 혈액 순환과 오장육부의 기능 활성화, 면역작용에 매우 큰 효력이 있다는 사실을 입증했다. 특히 오목수요법이 좋은 이유는 치료하고자 하는 병에 따라 각기 다른 약재를 쓸 수 있어 치료 범주를 넓히고 효능을 높일 수 있다는 점이다.

중풍제에 들어가는 대표적인 약재는 방풍과 창이자이다. 방풍은 풍한과 풍습을 없애며, 특히 상초의 풍을 없애는데 탁월한 효과를 보인다고 한다. 또한 풍으로 인한 두통과 사지통 치료에도 좋다. 창이자는 땀이 나게 해서 풍습을 없애며, 관절통과 관절염 등을 치료하는 데도 널리 쓰인다. 피부제에 쓰이는 대표적인 약재로는 인동화와 우방자가 있는데, 인동화는 성질이 차기 때문에 열을 내리고 독을 풀어 주는 효과가 있다.

또 여러가지 병원 미생물에 대한 억균작용을 하므로 부스럼과 옴을 치료하는 데도 좋다. 우방자에는 Lignan 배당체인 arctin 성분이 들어 있어 억균 작용을 하며, 습진과 뽀루지·부스럼 등을 치료하는 데 쓰인다.

차초화제는 일종의 정력제로서 간과 신을 보해 근골을 튼튼하게 하고, 성기능을 높인다. 여기서 쓰이는 대표적인 약재로는 지골피와 오가피가 있는데, 지골피는 근육과 뼈를 튼튼하게 할 뿐만 아니라 폐열을 내려 혈열로 피가 나는 것을 멈추게 하고, 오가피는 간과 신에 작용하여 풍습을 없애고 기와 정을 보하는 역할을 함으로써 성기능을 높이는 데 쓰인다.

한때 남한에서 “북한당국이 기쁨조를 양성해서 섹스 파트너로 활용했다”는 등의 엉뚱한 소문이 난 적이 있는데, 이는 사실이 아니고 입욕 치료법인 오목수요법이 호르몬요법으로 잘못 전해진 것 같다. 기쁨조 또한 만수무강조가 이상하게 소문이 난 것이 아닌가 생각된다.

② 송침요법

핀란드식 사우나 원리에 솔잎의 효능을 결합시켜 만든 것이 송침요법으로 뜨거운 온돌 바닥에 솔잎을 깔아 놓고 사우나를 즐기는 치료법으로, 감기 등 풍사가 들어 생긴 모든 병과 혈액순환기능 장애로 인한 병에 효력이 있으며, 온돌의 뜨거운 열에 모공이 열릴 때 산소 공급 및 혈전용해 효과가 있는 솔잎의 기운을 침투시키는 것으로, 원리는 오목수요법과 비슷하다.

오목수요법과 송침요법을 동시에 겸하여 가장 큰 효과를 본 이들이 빨치산 출신들인데 과거에 깊은 산 속에서 혹한을 견디며 오랫동안 고생하다가 동상과 혈액순환 장애 등의 병을 얻은 이들 대부분이 동의병원에서 오목수요법과 송침요법으로 병을 고쳐 나갔다고 한다. 특히 이들은 치료에 앞서 청주에 솔잎과 검정콩을 담가 만든 술을 한 잔씩 마시고 들어가는데, 이 술이 바로 발한작용을 하여 치료 효과를 높인 것으로 알려지고 있다.

2) 김일성과 자연요법

사람들은 김일성이 과연 무엇을 먹고 살았나하는 점에 매우 큰 관심을 기울인다. 김일성은 최고급의 생활을 누렸지만, 최고급이란 단지 비싸고 희귀한 것만을 의미하는 것이 아니고 오히려 그는 일상에 자연요법을 도입하여 건강을 관리했다.

중요한 것은 그 어떤 자연요법이든 장수연구소를 통해 효과가 확실하게 규명된 것만 김일성에게 적용했다는 점이다. 그 중 대표적인 것이 오목수요법과 신선배개요법, 그리고 향기요법이다.

① 신선배개요법

신선배개는 장수연구소가 개발한 대표적인 자연요법 제품 중 하나

로 32가지 한약재가 들어있는 베개를 베고 자는 것을 말하는데, 이는 두통·혈압상승·불면증 등 머리 병과 풍증을 치유하는데 효과가 있는 것으로 알려졌다. 이는 조선 세종 때 편찬한 『의방유취』에도 수록되어 있다.

『의방유취』에 따르면, 한무제(漢武濟)가 동방삭(東方索)에게 알려주고, 동방삭이 다시 옥청(玉淸)에게 전해 주고, 옥청이 광성자(光聖刺)에게 전하고, 광성자가 다시 황제(黃帝)에게 준 것이라고 전해진다.

이 신선베개를 백 일 동안 베고 자면 얼굴이 환해지고, 일 년을 베면 몸에 있는 속병과 풍병이 호전되며, 몸에서 향기가 나고 눈과 귀가 밝아지며 흰머리가 검어지는 등 건강을 유지하여 장수할 수 있다고 기록되어 있다.

장수연구소에서 개발한 신선베개에는 모두 32가지의 약재가 들어가는데, 이 중 24가지 약재는 1년 24절기와 상응하며, 이 외에 8가지 약재는 8풍에 해당한다. 여기서 8풍이란 천궁·백지·신이·두충·석창포·고본·마황·과두인으로, 각각의 약재가 의학적인 효능을 지니고 있다. 천궁은 행혈약으로 혈액순환을 촉진하고 기를 다스리며 순환계를 튼튼하게 한다. 풍을 내보내고 진정작용도 하는 것으로 밝혀졌고, 백지 역시 풍한을 다스리고 혈액순환을 원활하게 도우며, 특히 백지에 함유된 *algelichin coumarin* 화합물은 미추신경과 호흡 중추신경작용을 활성화하는 역할을 한다.

이와 같은 문헌에 기초해서 신선베개를 만든 장수연구소는 임상실험을 거쳐 신선베개가 코골이와 축농증 등의 질환과 중풍 예방 및 치료에 효과가 있다는 사실을 밝혀냈다. 그리고 이것을 김일성 부자에게 헌납하여 그들의 건강 유지에 도움을 준 바 있다.

② 향기요법

향기요법은 여러 가지 꽃이나 나무 등 자연의 향기를 맡게 함으로써 심신을 맑게 하는 것인데, 김일성이 특히 즐겼던 것은 산삼꽃 향기였다. 산삼꽃이란 일반적인 꽃에 산삼 엑기스를 주입해서 산삼의 향내를 풍기도록 만든 꽃이다.

③ 명상, 촛불훈련

김일성은 음악을 통한 명상과 촛불훈련 등을 통해 몸과 마음을 다스렸다고 한다. 현장에서 직접 녹음해 온 솔바람 소리, 파도 소리 등을 들으며 명상에 잠기는 것이 음악명상인데, 김일성이 가장 좋아하는 소리는 백두산 밀림을 뒤흔드는 눈보라 소리였고, 이와 같은 김일성의 음악 명상을 가리켜 북한 사람들은 “수령이 위대한 구상을 펼쳤다”는 말로 표현한다.

김일성이 정신을 집중시키는 수련법으로 활용하였고, 당 간부 사이에서도 유행한 촛불훈련법이 있다. 이는 앉은 자리에서 뚜렷하게 보이는 지점에 불붙인 초를 세워 놓고 15~30초 동안 그것을 뚫어지게 바라보는 것인데, 여기서 주의해야 할 점은 눈을 깜박거리지 말아야 한다는 것이다. 그렇게 집중해서 바라보면 귀에서 환청이 들리는 듯한 착각에 빠지게 되고, 이 때 눈을 감아서 눈물이 흐르면 성공이다. 한 번 성공할 때마다 초의 위치를 점점 멀리해서 훈련을 반복하면 안구건조증 치료에 좋고, 무엇보다도 정신집중에 효과가 있다고 한다.

④ 식이요법

김일성은 장수연구소의 의료진이 독자적으로 개발했거나, 혹은 의료진의 지시를 받아 8호작업반에서 생산한 무공해 식품만 먹었는데, 그가 좋아한 대표적인 음식으로는 재첩을 넣어 끓인 된장국이었다고 한다.

또한 육류보다는 어류를 좋아해서 8호작업반에서 기른 담수양어, 맑

은 물에서만 자라는 산천어와 칠색송어 등을 즐겨 먹었다고 하며, 중국에서 먹어 본 이후 극찬한 상어지느러미요리와 사슴힘줄요리도 자주 식단에 올랐다고 한다.

야채 가운데는 물김치를 좋아해서 미나리·참나물·썩갓·콩나물 등으로 만든 7가지 물김치가 떨어지지 않았다. 신장과 뼈에 좋은 뿌리식물, 예를 들면 도라지·연근·우엉 등도 즐겨 먹은 음식 가운데 하나라고 한다.

흔히 우리는 김일성이 산삼이나 몸에 좋다는 것은 모두 먹은 것으로 알고 있지만, 그 중에는 근거 없는 얘기들도 많다고 한다. 산삼만 하더라도 김일성은 분자원리를 이용해서 만든 산삼꽃의 향기는 좋아했지만, 그냥 산삼을 먹은 적은 없는 것으로 알려져 있다.

⑤ 만수무강조

김일성의 자연요법적 생활은 식(食)에서 그치지 않고 의(衣)까지 계속 되는데, 김일성이 입을 속옷과 겉옷은 물론 덮고 자는 이불이나 방석까지 손수 짓고 관리하는 여인들이 있었는데, 장수연구소에서 이들을 ‘만수무강조’라고 불렀다고 한다.

김일성의 식생활이 자연요법에 의존했듯이 의복과 침구 역시 자연요법과 무관하지 않았기 때문에 통풍이 잘 되고 자극이 적어 피부건강에 좋은 면과 명주 등이 의복과 침구의 소재로 활용되었으며, 베를 이용하여 옷감을 짜는 일부터 바느질과 자수를 놓는 것까지, 전부 만수무강조가 담당했다고 한다. 김일성은 화려한 것보다는 고전적인 것을, 고급스러우면서도 우아하고 무게 있는 것을 선호했기에 색상은 주로 흰색 아니면 검은색이었고, 속옷과 침구류는 거의가 흰색이었으며, 양복은 모두 검은색 계통이었다고 한다.

3) 고려 명약



① 장명

북한의 명약으로서 1995년 4월 스위스에서 진행된 제23차 국제발명회에서 금상을 받은 자연산 버섯에서 추출하여 만든 면역조절로 강한 항암작용과 노화방지, 성기능을 회복시키는 작용이 있다.



② 혈궁불로정

‘혈궁불로정’은 콩에서 추출한 주요 성분으로, 이 성분은 혈전용해·순환기 개선에 효과가 있다. 효능은 손발이 저림, 손발마비, 반신마비, 언어장애, 현기증, 두통, 뇌혈전, 고혈압, 협심증에 사용한다.

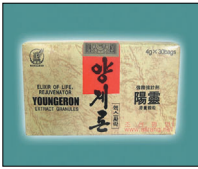


③ 안궁우황환

중풍의 예방과 치료, 중풍으로 인한 졸도, 뇌출혈, 뇌혈관병, 뇌염, 두통, 비염, 강심제, 진경제, 해열제, 뇌타박후유증, 어린이경풍, 전간, 해독 등에 효과가 있다. 우황, 사향, 진주, 황련, 黃芩, 울금, 맥문동, 당귀, 령사 등이 주성분이다.

깊이보기 9 고려약재연구소

북한의 약재 및 의리기구의 실험연구를 담당하는 것으로 알려져 있으며, 이 곳에서는 임상실험에 성공한 약재를 더 정밀하게 실험하고 연구하여 새로운 약재를 개발하고 수출도 한다. 일례로 썩으로 김(증기)을 발생하는 기구를 개발하여 탈모치료에 사용되는 기구를 개발하기도 한 바 있다.



④ 양계론

초로기와 노년기의 성기능약화, 남성 갱년기장애, 식물신경 실조증세들, 만성피로, 피부건조, 피부거침, 근력저하, 기억력 및 주의력 약화, 건망증, 청력 및 시력저하 등에 효능이 있다.

북한 최고위층의 건강을 전담하는 연구진들의 10여 년간의 연구개발, 김일성 80회 생일 때 선물로 진상되었던 건강식품이다.



⑤ 우황청심환

진경, 진전, 청열, 해독으로 전간, 뇌출혈의 예방과 치료, 소아경풍 및 마비, 폐염, 홍역으로 열이 심하게 날 때, 정신을 잃고 수족마비가 있을 때 증풍 초기에 먹는 약으로 효과가 좋다. 임신부는 의사의 지시에 따라 복용해야 한다.

⑥ 전록삼

만성피로, 원기부족, 갱년기장애, 산후조리, 신경통, 어린이 성장발육 촉진, 혈액순환 촉진, 빈혈·의혈 제거, 수술 후 방사선치료·항암치료 등의 부작용으로 인한 소모성 질환에 효과가 있다. 이외에도 백혈구 정상화 작용, 저혈압치료 효과, 병 후 회복단계에서 요양요법 효과 증대 등에 좋다.

⑦ 묘향산골드(불로환)

최고의 효도선물로 원기회복 건강체질을 실현하는데 도움을 주며, 김일성의 각별한 애용 건강식품으로 알려져 있다. 정력과 노화 방지에 좋다.

⑧ 신당환

당뇨에 특히 좋다. 췌장의 인슐린 생성 세포증식을 주관하며 길항물질인 여러 가지 호르몬의 분비를 조절하여, 혈당 저하 및 합병증 예방에 많은 도움을 준다.

⑨ 진선미

영양소 손실 없이 체지방을 줄여주므로 다이어트를 하면서도 건강한 아름다움을 유지할 수 있는 약품으로 알려져 있다. 지방을 분해하고, 부신피질 호르몬의 증가를 막아주며 신진대사의 원활함을 조절하여 비만의 원인을 제거한다.



IV

북한의 의료 실태와 남북의 차이



IV.

북한의 의료 실태

북한의 의료 실태와 남북의 차이

1 북한의 의료 실태

1) 의료인 수급 실태

중양급 종합병원에서 의료인의 수는 남아돌아가고 있다. 평양의학대학과 각 도에 있는 의학대학들에서 배출되는 의료인들이 선호하는 병원은 중양급 종합병원이므로 이 곳으로 배치되는 것은 의학대학에 입학하는 것 못지 않게 경쟁이 치열하며 북한의 전형적인 권력경쟁의 한 부분이다. 의료인들이 종합병원을 선호하는 것은 대우가 좋고 승진에서도 중요한 작용을 하기 때문이다.

평양의학대학을 졸업한 의료인들이 선호하는 병원으로는 평양의학대학병원·평양산원·김만유병원·조선적십자병원 등이며, 특히 선별적으로 차출되는 곳이 봉화진료소이다.

최근에는 어려운 경제사정 때문에 의사들도 식의주가 보장되는 군병원에 군의관으로 가는 것을 선호하는 추세이다. 특히 보위성병원은 경쟁이 치열한데, 그 이유는 이 병원에서 리비아에 파견직 의사들을 보내고 이들이 해외에서 달러를 받고 있으므로, 한마디로 돈을 잘 버는 의사들로 소문이 나 있기 때문에 이곳에서 몇 년 만 고생하면 북한 나름대로의 한밑천을 마련하므로 매우 선호하는 곳이다.

2) 의료기기 실태

북한은 한마디로 첨단 의료기기가 심각할 정도로 부족하며, 그나마 갖추고 있는 의료장비조차 제대로 활용을 하지 못하고 있는 상황에 있다. CT는 평양의학대학병원과 조선적십자병원 등 몇 곳에만 있고 MIR는 김정일이 전용하는 봉화진료소와 몇 곳에만 있기 때문에 일반인들은 이러한 진단 장비를 거의 사용하지 못하고 있다.

주민들이 가장 많이 활용하는 곳은 군병원과 구역병원인데, 이 곳의 진단시설은 X-레이·초음파는 최고의 진단시설이고, 초음파가 없는 병원도 많이 있다.

북한의 의료기관에는 '회용'이란 용어를 쓰기 힘들 정도로 주사기, 주사바늘, 침, 봉대, 약솜 등을 거의 재활용하여 사용하고 있다. 주사기는 일반적으로 멸균이 된 플라스틱제가 아니며, 환자 1명에 한번만 사용하고 버리는 것도 아니다. 주사기는 90%이상이 유리로 되어 있고 주사바늘은 쇠로 되어 있다. 대형병원 외에는 주사기, 주사바늘, 침, 100도 되는 물에 30분간 끓여 소독하여 재활용하고 있는 실정이다.

소독은 고압멸균을 하여도 바이러스 같은 일부 균들이 살아 있는 점을 고려해 볼 때 물로 끓여서 이 사람 저 사람에게 주사를 하는 경우엔 원내 감염이 일어나지 않을 수 없다.

최근에는 그나마 유리주사기도 부족하여 유엔이나 남한에서 지원하여 준 플라스틱 주사기와 주사 바늘을 물에 끓여 소독을 하여 재활용을 하고 있는 것이 북한의 현실태이다.

입원실에서 수술환자들에게 쓸 면 솜이나 가재천이 부족하여 군 단위 병원에서는 이전에 사용했던 솜·붕대 등을 다시 세제로 세탁, 소독하여 재활용을 하고 있으며, 이러한 재활용품 역시 턱없이 부족하다.

3) 의약품 실태

링거, 포도당과 같은 병원에서 기본적으로 사용되는 수액약품은 해당 구역병원 이상급에서 제조하여 사용하고 있다. 그러나 원자재가 절대적으로 부족하여 입원환자에게도 순번제로 수액을 주사하고 중한 수술환자가 아니면 수액을 제공받지 못하고 있다. 수액의 부족은 수액원료의 부족 때문이며, 그나마 있는 수액을 제조하려고 해도 전기가 자주 끊어 지거나 전압이 떨어져 기계가 돌아가지 못하기 때문에 절대적인 수액부족에서 벗어나지 못하고 있다.

그나마 생산되는 수액용품은 평양의 중앙급 병원들에서는 위생관리가 잘 지켜지나, 지방의 시·군병원에서는 비위생적으로 취급되어 원내 감염이 심각한 문제로 제기되고 있다.

실제로 평양 제1병원이나 군병원에서 사용하는 링거·포도당수액의 약병은 계속 재생하여 반복적으로 사용하고 있으며, 이러한 용기(用器)마저 부족하여 때로는 의사들이 할당하여 빈맥주병을 구입해오게 하고 있는 실정이다.

이로 인해 북한에서는 전염병이 자주 발생하고 있으며, 특히 수인성 전염병이 자주 생기고 있다.

이러한 형편이기 때문에 한 번 전염병이 발생하면 약을 구입하려는 구매전쟁이 벌어질 정도로 심각하다. 최근 북한에는 장티푸스와 파라티푸스와 같은 전염병이 자주 발생하여 보건당국을 긴장시키고 있다. 전염병이 발생하면 철저히 외부와 차단을 시키고 있으므로 북한 전역에 발생하는 전염병이 어떤 것이고 얼마나 발생하였는지가 외부에 전혀 노출이 안되고 있다.

2 의학분야의 남북 차이

1) 의학교육 측면

북한의 고려의학은 고려의학의 기초·임상실습을 하고 있다. 즉 고려의사가 양방의 기초의학·임상실습을 양방병원에서 양의사와 같이 교육을 하고 있고 양방진단기기와 실험검사를 활용하고 있다. 뿐만 아니라 고려의사가 양의사로 진료 할 수 있으므로 양방과 한방의 장단점을 최대한으로 보완하고 있다.

북한은 낙후한 경제력으로 인하여 의료기기가 부족하고 첨단화되지 못하고 있으며, 그 대신 대체의학에 대한 연구 및 개발이 되어 있다.

반면 남한에서는 한의사가 한의학의 기초 임상실습을 하고 있다. 한의사는 양방의 임상을 배우고 있지만 이론상으로만 교육을 받고 양방병원에서 양의사의 구체적인 전문교육을 받지 않고 있다. 특히 한의사는 양방에 대하여 잘 모르고, 양의사는 한방에 대하여 잘 알지 못하고 있기 때문에 서로의 처방이나 진료에 대해 협의하여 공동처방책을 마련하는 것이 아니라 각각 다른 영역으로 구분되어 발전되어 오고 있다.

2) 진단방식면

북한의 고려의학은 진찰을 한의학적인 맥을 보는 것과 양의학적인 진단법, 진단기기를 고려의사가 자유롭게 사용할 수가 있도록 허용하고 있다. 따라서 보다 객관적인 수치를 가지고 한약진료의 결과를 평가할 수가 있다.

반면 남한의 한의학은 맥을 짚어보고 문진을 하는것이 기본이지만, 요즘은 양방기기를 사용하는 범위가 점차 확대되고 있다.

3) 치료면

북한의 고려의학은 모든 질병, 특히 난치병들과 만성질환은 한약을 위주로 장기 복용을 하고, 복용 후 내성문제가 거의 없으므로 일상적으로 많이 활용하고 있다. 특히, 결핵전문병원(결핵병원), 간염전문병원(간염병원)에서는 급성기에는 양약과 비타민제를 투여하고 만성기에는 한약을 위주로 치료를 하고 있다.

그러나 남한의 한의학은 특정한 질병에만 한약을 시도하고, 특히 보약의 개념으로만 일반적으로 많이 활용을 하고 있어 좋은 대조를 보이고 있다.

4) 정부지원 측면

북한은 고려의학을 과학화하기 위한 연구를 국가정책으로 정부가 지원하고 있다. 북한의 한방연구기관인 고려의학과학원과 전문병원들에서는 국가의 정책적인 지원으로 효능이 높은 한약을 많이 개발하고 있다.

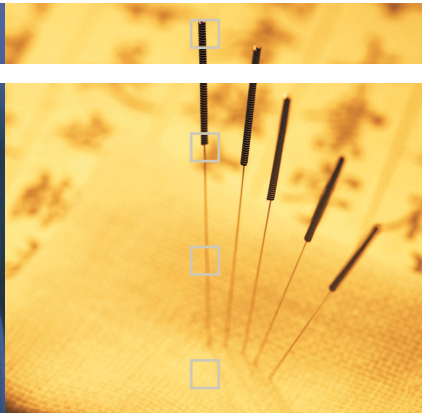
육미환·경옥고 같이 대중적 활용도가 높고 치료에 많이 쓰이는 처방을 규격화, 성분검증을 하여 객관화하고 있다. 그리하여 민간요법들을 적극적으로 검증하여 양·한방병원들에서 적극적으로 활용하고 있다.

고려약에서 특별히 발전된 분야는 심혈관질환에 특효가 있는 약에 대한 연구가 많이 진행되고 있는데, 이는 북한 최고의 권력자인 김일성-김정일 일가가 특징적으로 많이 앓고 있는 심혈관질환을 예방치료하기 위해서이다.

그러나 남한의 한의학은 북한에 비해 한의학 연구발전에 대한 국가의 지원이 상대적으로 부족한 실정에 있다. 북한은 국영 고려의학과학원이란 연구기관이 있지만, 남한에는 이에 필적할 만한 종합적인 연구기관이 없으며, 한의학은 분과별로 연구사업을 진행하고 있는 실정에 있다.



맺는 말



V.

맺는 말

북한의 의료 실태

지금까지 북한의 '고려의학' 과 의료체계, 의학대학들에서의 교육체계 등에 대하여 살펴보았다. 특히 대외적으로는 전국민에게 무상치료제와 예방의학을 중시하며 '의사담당구역제' 등을 통해 "국민들을 각종 질병에서 해방시키고 있다"는 선전이 얼마나 현실과 큰 격차를 나타내고 있는가 하는 점을 어렵지 않게 알 수 있었다.

바로 이런 맥락에서 우리는 북한의 의료부문의 취약점과 지원의 필요성, 그리고 남북한간 의료부문 교류·협력이 다른 어떤 부문보다 절실하고 필요한 것인가 하는 점을 절감하게 되었다.

다행스럽게 '6·15공동선언' 이후 우리나라의 몇몇 병원이나 약국, 대한적십자사를 비롯한 NGO 등 종교·민간단체가 중심이 되어 고귀한 인명을 제대로 치유하지 못하고 있는 북한에 대한 의약품, X-Ray 등 의료기기·수술기구나 장비 등을 지원하고 있다.

특히 조선적십자병원의 현대화사업 지원·남북공동의료 심장소생술·백내장수술 실시 등을 통해 남북간 의료협력의 영역을 확대해 나가고 있는 사실은 매우 반가운 일이 아닐수 없다.

앞으로 우리는 우리 민족이 오랜 역사 속에서 만들어내고 발전시켜 온 우리의 '동의학'을 더욱 발전시키기 위하여 남과 북이 모든 것에 앞서 의료부문에서 먼저 협력을 더욱 잘 해나가야 할 것이다.

또한 남북한의 의학교육의 차이점을 인정하고 더 훌륭한 인재들을 키워 내는데도 많은 노력을 하여야 할 것이다.

당면하게는 북한의 어려운 사정을 항상 잊지 말고 취약한 북한의 의료수준을 한 단계 끌어올리고 치료받지 못해 고생을 하는 북한의 주민들에게 남한의 발전된 의료기술이 전달될 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

그럼으로써 남북한이 함께 번영하고 발전해 나갈 수 있는 '통일한국'의 앞날을 여는 토대를 보다 확고하게 구축할 수 있을 것이기 때문이다.



VI

부 록



[부록·1]

알아두면 좋은 건강상식

1 민족식료품의 신비 - 김치

김치는 우리나라 사람들이 많은 애착을 가지고 있는 식품이며, 오늘날에는 세계적으로 널리 알려진 명품으로 자랑스러운 한국식 요리이다. 전통적인 식사는 김치로 시작해서 김치로 끝난다고 해도 과언이 아니다. 김치는 명절 때나 입맛이 없을 때나 그 어느 산해진미에 비길 수 없는 것으로서 아무리 풍만한 요리로 식탁을 메워도 김치가 빠지면 그보다 서운한 것은 없다. 하기에 북한사람들은 <김치깍두기노래>를 것처럼 즐겨 부르고 있는 것이다.

김치는 서양의 4미(달고 맵고 짜고 시다)와 한족들의 5미(달고 맵고 짜고 쓰고 시다)에다가 '뽕은맛'과 '짱한 맛'을 더한 '7미'를 가진 우리 민족의 독특한 음식이다. 옛적부터 해오는 김장김치에는 칼륨과 나트륨, 칼슘, 섬유질이 많이 들어 있어 알칼리식품으로서 만병의 근원이라는 변비를 미리 막는다.

김치를 담그는 목적은 남새(※채소의 북한말)가 가지고 있는 영양성분과 계절의 맛을 상실하지 않은 채 생것보다도 맛있게 먹기 위한 것으로 가열하지 않는 조리법이라 할 수 있다. 더구나 유산이나 초산이 많은 김치는 몸 안에서 세포활성작용을 하므로 오늘날 유행되고 있는 초건강식과 같은 효과를 기대할 수 있는 것이다.

김치에는 놀랄만한 건강효과도 있다. 풍부한 섬유질은 배변을 좋게 함으로써 만병의 근원이라는 변비를 미리 막는다. 김치는 장내의 유용한 비피더스균 등의 활동을 돕는다. 발암물질과 나쁜 균을 억제하고 대장암을 예방한다. 김치에는 비타민A와 B류 그리고 비타민 C가 풍부하게 있다. 소금에 절이는 비타민 B군의 보물고이다. 쌀겨에는 수용성비타민 B가 많기 때문에 그것이 녹아서 무나 홍당무 등의 속으로 들어간다. 그러므로 소금에 절인 남새는 비타민함량이 몇 배로 많아진다.

김치는 남새가 가지고 있는 칼슘, 철분이 풍부하여 광물질 식료품으로서도 관심을 모으고 있다. 김치는 우수한 알칼리성 식료품이므로 고기요리나 쌀밥 등 산성 식품으로서도 관심을 모으고 있다.

김치는 혈압을 낮추는 작용도 한다. 김치를 만들 때 젖산균(r-아미노락산)을 이용하면 혈압을 낮추는 작용이 높다. 그러나 김치가 좋다고 해서 김치만을 먹는다면 염분의 과잉섭취로 된다. 혈압이 높아질 수 있다.

2 무가 나오는 계절에는 의사가 필요없다?

무는 세계적으로도 널리 알려진 식품재료이다. 무에는 사람의 몸에 필요한 여러 가지 영양소가 많이 들어 있을 뿐 아니라 무잎 속에도 몸 안에서 비타민 A로 되는 카로틴과 칼슘이 많으며 비타민C가 풍부하다. 예로부터 무는 여러 가지 병 치료에 널리 이용되어 왔다. 그래서 “무 나는 계절에는 의사가 필요치 않다”는 말도 있는 것 같다.

고려의학의 고전인 『본초강목』에는 “무는 술독은 물론 어혈을 풀어주고 음식을 잘 소화시켜 주고 대소변이 잘 나가게 하며 천식을 다스린다”고 되어 있으며 『식감본초』에는 “무를 생식하면 갈증과 설사를 멈추고 무를 삶아 먹으면 가래가 없어진다”고 기록되어 있다.

무는 소화불량·만성기관지염·천식·감기·기침·신경통·계우기 등에 좋으며 무즙은 식중독이나 니코틴을 해독하며 지혈·소독·열 내림작용을 한다. 무즙은 위절제 수술환자에게도 좋다.

무를 돼지고기나 소고기와 함께 먹으면 소화가 잘 되고 물고기나 조개류와 함께 먹으면 비린내와 독성을 풀수 있다. 특히 무즙을 만들어 먹으면 술을 깨게 하며 어깨가 시리고 저릴 때, 감기·신경통·소화불량·식중독·위산과다 등에 효과적이다.

무잎은 비타민 C, A와 칼슘, 철분이 풍부하므로 생잎이나 말린 잎으로 모두 이용 할 수 있는 데 빈혈이 심한 사람들에게 더욱 좋다.

3 기운을 돌구어 주는 남새 생즙

신선한 남새로 만든 생즙에는 건강에 필요한 아미노산들과 광물질, 효소, 비타민류가 풍부하게 들어 있다. 생즙은 몸 안에서 체액이 산성으로 기울어지는 것을 막고 알칼리성으로 유지되게 하며 병에 대한 저항력을 높여 준다. 그러므로 남새를 고기 량의 3배로 먹으면 체액의 알칼리성을 유지할 수 있다.

그런데 많은 량의 남새를 날것으로 먹기란 그리 쉬운 일이 아니나, 남새를 즙으로 만들어 먹으면 많은 량의 남새를 쉽게 먹을 수 있다. 생즙은 흡수가 빠르고 효과도 인차(※즉시) 나타난다. 생즙은 남새를 먹을

때보다 소화액을 더 빨리 나오게 하므로 소화가 잘 되고 흡수도 매우 빠를 뿐 아니라 남새 속에 있는 효소가 손색없이 흡수되므로 독특한 효과를 나타내게 한다.

4 골다공증 예방치료에 좋은 '구운 까나리'

핏속의 칼슘은 뼈라는 <칼슘 저장고>로부터 필요한 칼슘을 끌어내어 항상 일정한 농도를 유지한다. 그러나 세포안팎의 칼슘 농도균형이 이루어지지 않으면 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌경색, 알츠하이머병, 당뇨병 등 성인병이 발생한다. 또한 뼈의 칼슘이 부족하면 골소송증으로 나타나는데, 대부분 이것은 갱년기가 지난 여성들에게 많이 나타나는 질병이다.

칼슘은 음식을 통하여 섭취하게 되는데 이때 전량이 아니라 약 20~30%만 장에서 흡수된다. 사람은 나이를 먹으면 장의 흡수력도 점차 떨어지므로 젊었을 때보다 많은 량의 칼슘을 섭취해야 한다. 따라서 칼슘을 많이 함유한 식사는 자라나는 어린이나 임신부뿐 아니라 갱년기가 지난 여성들이나 늙은이들에게도 절실히 필요하다.

칼슘을 충분히 섭취하기 위한 손쉬운 방법 중의 하나는 구운 까나리를 자주 먹는 것이다. 사람이 통째로 먹을 수 있는 까나리의 뼈 부분에는 정어리(생물)의 20배에 달하는 칼슘이 들어있고 살 부분에는 비타민 D가 물고기나 조개류 가운데 가장 많이 들어 있다. 이러한 까나리를 볼에 구우면 비린내가 얼마 나지 않기 때문에 누구나 다 먹기가 좋다. 하루 기준량은 10g으로, 5g는 구운 채로 먹고 5g는 요리로 매일 해 먹는 것이 좋다.

5 해산물과 함께 먹지 말아야 할 과일

탄닌산이 많이 들어 있는 과일을 단백질과 칼슘·철 등 광물질이 많이 들어 있는 물고기·새우·바다나물 등과 함께 먹으면 단백질의 영양가가 떨어질 뿐 아니라 수산물속의 칼슘·철이 탄닌산과 결합하여 소화가 잘 안되는 물질로 전환되게 한다.

이런 물질이 위장 관을 자극하면 속이 불편하고 심하면 메스껍고 토하며 배 아픔 증상 등이 나타난다. 탄닌산이 많이 들어 있는 과일은 찹쌀떡, 포도, 살구, 추리 등이다.

6 오전 10시와 오후 3시에 마시는 차는 뇌혈전(중풍)을 막는다

오전 10시간 오후 3시에 차나 물을 마시는 습관은 동양에서 예로부터 전해져 오는 건강법의 하나이다. 이 습관은 몸에 수분을 충분히 공급하여 뇌졸중이나 심장병과 같은 성인병을 막는데 필요한 건강법의 하나이다.

아침에 차를 마시는 것도 중요하지만 오전 10시경에 마시는 것이 좋다. 정신적 및 육체적 스트레스는 동맥을 수축시킨다. 그러므로 오전 10시경에 차를 마시면 심장병이나 뇌졸중을 막고 아침 몇 시간동안 활동한 뇌세포에 수분을 더 공급하게 되므로 뇌세포의 활동을 좋게 해준다.

같은 의미에서 오후 3시에도 차를 마시는 것이 좋다. 수분을 섭취하는 양은 한 번에 한 컵 정도면 된다. 이때 단 것을 넣지 않은 차나 물을 마시는 것이 좋다.

7 동맥경화증의 식사요법

흔히 사람들은 자기 몸 안에서 많은 피가 흐르고 있다는 것을 알고 있지만, 상처가 나기전에는 잘 느끼지 못하고 지낸다. 그리고 자기가 잠자고 있을 때에도 쉬지 않고 피를 계속 보내주고 있는 심장에 대하여 감사히 생각하는 사람은 거의 없을 것이다. 특별히 심장이나 피, 핏줄에 대한 관심이 없는 사람은 건강하다고 말할 수 있다. 그러나 중·고령이라는 나이에 도달하면 자기의 심장이나 핏줄에 대하여 어느 정도 주의를 돌리는 것이 좋다.

어쨌든 동맥의 노화현상인 동맥경화는 생명과 관련되는 질병을 발생시키게 되기 때문이다. 특히 60대 이상에서 동맥경화에 의한 사망은 암의 4배에 달한다. 얼굴에 주름살이 생기고 머리카락이 희어지며 다리와 허리가 약해지는 등 사람의 몸은 나이와 함께 노화되어 간다. 이것들은 모두 눈에 보이거나 몸을 움직였을 때 느낄 수 있지만, 몸 내부의 쇠퇴는 거의 느낄 수 없다. 소화력이 약해짐에도 불구하고 젊었을 때처럼 폭음·폭식을 하여 소화기관을 상하게 한다든가 순환기의 기능이 약해지는 것도 모르고 운동을 갑자기 시작하여 넘어지는 사람도 있다. 더욱이 핏줄이 노화되었다는 것을 느끼는 사람은 거의 없을 것이다.

최근에 가장 자주 보게 되는 심장병인 협심증과 심근경색은 바로 동맥경화로부터 초래되는 질병이다. 동맥경화라고 하면 비교적 나이 많았을 때에만 오는 질병으로 생각하는 사람도 있지만 동맥경화의 징후는 10대에서부터 나타난다.

동맥경화증은 위험인자를 될 수록 많이 없어야 한다.

1. 비만한 사람은 식사량을 조절하여 몸무게를 줄이는 것
2. 혈중 콜레스테롤 수치가 높은 사람은 동물성지방과 콜레스테롤이 많은 식료를 피하는 것

3. 담배를 끊는 것
4. 혈압이 높은 사람은 혈압강하제로 혈압을 조절하는 것
5. 될 수 있는 대로 운동을 하는 것 등이다.

핏줄을 청춘시절처럼 젊은 상태로 유지하고 동맥경화를 막기 위해서는 어떻게 해야 하는가?

일반적으로 “머리가 나쁜 사람은 뇌수를 먹으라, 심장이 나쁜 사람은 염통<심장>을 먹으라”는 말이 있다. 이 말은 몸의 “쇠퇴한 부분을 보충하라”. 즉 늙어서 죽어 버린 세포를 대신하여 새로운 세포를 재생산하라는 것이다. 죽은 세포와 거의 비슷한 재료를 먹으면 손쉽게 빨리 높은 효율로 그것이 재발될 수 있기 때문에 심장이 나쁜 사람은 심장을 갱신하기 위하여 소와 돼지·닭 등의 심장을 먹어도 좋다. 핏줄이 늙어지면 어긋 죽지, 넓적다리 등의 골격에 붙은 살코기보다도 심장을 먹으면서 심장과 핏줄의 두 가지 근육을 보강해 줄 수 있다. 심장고기를 많이 먹으면 머리와 심장의 핏줄을 젊고 탄력성 있게 유지할 수 있다.

8 암의 조기신호?

모든 병이 다 그러하지만, 특히 암은 이른 시기에 진단해야만 생명을 구원할 수 있다. 그러므로 자기 몸에 나타나는 조그마한 이상 현상도 놓치지 말고 알아내야 한다. 어떤 현상들이 암의 초기신호로 되는가?

- ① 아프지도 않고 가렵지도 않은 혹이 몸에 생겨 점점 커지면서 몸도 축가기 시작한다.
- ② 피부에 원래 있던 기미가 갑자기 커지고 탄탄해 지며 짙은 갈색을 띠면서 아프거나 피가 나올 때도 있다.
- ③ 몸에 열이 나고 빈혈과 출혈이 있는데 그 원인을 똑똑히 밝힐 수 없다.
- ④ 입술과 혀에 흰 반점의 궤양이나 뾰두라지가 생긴다.

- ⑤ 입안점막 혹은 피부에 생긴 궤양이 치료하여도 잘 낫지 않거나 다쳐서 부은 자리가 잘 내리지 않고 상처가 아물지 않는다.
- ⑥ 늘 코가 메고 콧물에 피가 섞여 나온다. 한쪽 콧구멍에서 늘 피가 나올 때에는 특별히 각성을 높여야 한다.
- ⑦ 계속 목 쉰 소리를 한다.
- ⑧ 갑자기 마른기침을 하고 피가래가 나온다. 해당한 치료를 하여도 낫지 않는다.
- ⑨ 음식물을 삼키기 힘들고 입맛이 떨어지며 소화가 잘 안되고 몸이 축간다.
- ⑩ 젖 몸에 탄탄한 것이 생기거나 젖꼭지에 궤양, 균열이 생기고 피 또는 분비물이 나온다.
- ⑪ 만성위염이 있는 사람은 위가 더 아프고 약을 써도 아픔이 멎지 않는다.
- ⑫ 일상적으로 트림이 나고 토하면서 배 윗부분이 무직하고 변비, 설사 등이 있다.
- ⑬ 대변보는 회수가 많아지고 대변에 피가 섞여 나오며 형태가 가늘고 배가 아프다.
- ⑭ 오줌 누는 습관이 달라지고 아픔이 없는 피오줌을 누다.
- ⑮ 계속 머리가 아프며 한쪽 눈 시력이 떨어진다.

이와 같은 증상들이 나타나면 지체하지 말고 전문과 의사의 진찰을 받도록해야 한다.

9 암 방지를 위해 식생활에서 중요한 10가지 사항

- ① 기름과 고기, 몸이 지나치게 비대해질 수 있는 음식물을 적게 먹어야 한다.
- ② 곰팡이가 낀 땅콩, 콩, 강냉이 유지 등을 절대로 먹지 말아야 한다.

- ③ 몸 안의 비타민을 보충하고 암세포의 번식을 억제하자면 신선한 푸른 잎 남새 과일, 버섯류 등을 많이 먹어야 한다.
- ④ 비타민 A와 B가 많이 들어 있는 동물의 알류, 젓, 홍당무 등을 많이 먹으면 폐암발생률이 낮아진다.
- ⑤ 홍당무, 미나리, 부루 등 섬유소로 이루어진 식물물을 많이 먹으면 암 발생률이 낮아진다.
- ⑥ 소금에 절인 음식물과 아질산염처리를 거친 고기, 훈제한 음식물 등을 적게 먹으면 위암발생률이 낮아진다.
- ⑦ 후두암과 식도암을 방지하자면 알코올성 음료를 적게 마시고 담배를 피우지 말아야 한다.
- ⑧ 카로틴 섭취를 적당히 조절하면 직장암 발생률을 현저히 낮출 수 있다.
- ⑨ 인삼, 왕별젓, 울무 등 몸 안의 면역계통 기능을 높일 수 있는 보약들을 합리적으로 쓰면 직접적인 항암효과를 얻을 수 있다.
- ⑩ 육계, 회양, 분지 등 향내가 나거나 매운 양념감을 적게 사용하여야 한다. 식생활에서 이러한 것들을 너무 많이 사용하면 암세포의 증식을 촉진시킬 수 있다.

10 심장혈관병과 아침식사

이른 아침은 심장병과 뇌졸중이 가장 많이 발생하는 때이다. 그것은 이른 아침에 피의 점성이 비교적 높은 수준에 있기 때문이다. 그런데 아침식사를 하지 않으면 피의 점성이 더욱 높아져 심장병과 뇌졸중이 쉽게 발생하며, 글로블린의 평균농도가 정상수준보다 2.5배 높아진다. 위가 비어있는 밤사이엔 혈소판의 활성화 그리고 응고성과 점성이 높아 저피가 걸쭉해 지면 관상동맥을 통하는 피량이 적어진다.

동맥경화와 심장혈관질환이 있는 환자들인 경우 피가 걸쭉해져 쉽게

혈전이 생기는데 이때 관상동맥이 막히면 심장발작이, 뇌피줄이 막히면 뇌졸중이 생긴다.

아침식사를 하면 글로블린의 농도가 낮아져 피가 묽어지므로 이러한 위험성은 적어진다. 아침식사를 거르지 않는 것이 좋다.

11 | 독풀이 효과가 좋은 녹두

녹두는 오랜 옛날부터 민간에서 오줌내기약, 열내림약, 독풀이약으로 널리 써왔다. 녹두로 만든 녹두묵·녹두지침·녹두나물·녹두분탕은 우리 인민들이 즐기는 식료품으로, 건강장수식료품으로 되고 있다. 녹두에는 단백질 21.3%, 기름 0.8%, 탄수화물 59.5%, 조섬유소 4%, 광물질 3.2%, 물기 11.2% 들어 있으며 특히 칼륨·칼슘·마그네슘·인·철·타르리움·아연·동·코발트 등 알칼리성 광물질 함량은 다른 콩의 2배에 가깝다.

녹두가 사람 몸에 주는 작용은 다음과 같다.

- ① 핏속 콜레스테롤과 중성지방량을 낮추어 동맥경화를 막으며 머리 아픔, 어지럼증, 손발 저린감, 시력장애 등을 치료한다.
- ② 피의 산, 알칼리평형을 이루고 몸의 저항성을 높인다.
- ③ 변비증을 막고 혈압을 낮춘다.
- ④ 빈혈이 있거나 몸이 허약한 사람에게 효과 있다.
- ⑤ 독풀이 효과가 있다.

녹두는 약물중독, 연 중독, 농약중독 때에 여러 가지 방법으로 가공하여(녹두 짓쪄는 물, 녹두 삶은 물, 녹두죽, 녹두가루) 먹으면 독풀이 효과가 나타난다. 심한 운동으로 피로해 졌을 때 녹두죽이나 녹두를 짓쪄어

우린 물을 마셔도 회복이 빨라진다. 특히 술을 지나치게 마셨을 때 해정도 좋다.

12 콩 가운데서 제일 손꼽히는 ‘쥐누이콩’

콩은 영양가치로 보나 식료품으로나 약용으로나 비길만한 이상적인 종합식품이 어디에도 없다. 콩은 소고기의 단백질보다 훨씬 좋은 단백질과 지방질 그리고 당분·칼슘·인·철분·비타민 등 몸 안에 필요한 영양분이 모두 들어 있는 영양식품이며 동시에 고혈압·변비·각종 질병을 미리 막고 치료하는 약제이다.

여러 가지 콩류 가운데서 약성이 뛰어난 콩은 서목태 또는 콩나물 콩으로 부르는 쥐누이콩이다. 콩은 핏속의 콜레스테롤과 인슐린 양을 줄여 고혈압과 동맥경화, 당뇨병을 치료한다. 또한 담석용해, 장운동 작용이 있으므로 담석증과 변비, 치질을 비롯한 대장의 질병을 예방·치료한다.

콩에는 항암물질인 <프로테아제>와 <사포닌>이라는 물질이 들어있다. 콩사포닌은 노화를 막고 동맥경화, 혈압병, 비만증, 심장병, 당뇨병 등을 예방·치료한다. 또한 간 기능을 좋게 하고 어혈을 풀어주며 기미와 주근깨가 생기지 않게 하여 피부를 부드럽게 한다.

민간에서 쥐누이콩은 기침의 묘약으로 알려져 있다. 쥐누이콩을 살짝 삶은 콩물에 검은 사탕을 넣고 차를 마시듯이 하루 서너 번씩 마시면 완고한 기침이 신기하게 낫는다. 치통, 잠 장애, 설사에도 이 콩을 삶아 먹으면 좋다. 이 콩은 또한 고기, 조개, 물고기를 비롯한 여러가지 원인에 의한 중독 때 삶은 물을 마시면 즉시 해독된다.

쥐누이콩은 어떻게 쓰는가에 따라 약성이 크게 달라진다. 돼지고기와 쥐누이콩을 같이 먹으면 효과가 없어진다.

- 당뇨병 : 쥐누이콩을 물에 불귀 짓찧어 한 홉씩 하루 세 번 먹는다. 반드시 소나무절구에 찧어 소나무그릇에 담아 소나무로 만든 숟가락으로 먹어야 한다. 그렇지 않으면 먹을 때 비린 맛이 난다.
- 알코올중독 : 쥐누이콩을 삶아 그 물을 수시로 먹는다.
- 방광염 : 쥐누이콩 30g, 산 사씨, 땀싸리씨 각각 10~15g를 물 500ml에 달이되 물이 절반량으로 되면 이것을 짜서 하루 세 번 나누어 마신다.
- 고기중독 : 쥐누이콩을 얼마간 탈 정도로 닦아서 가루 내어 한번에 한 숟가락씩 하루 4~5번 꿀물에 타서 빈속에 마신다.

13 콩나물은 정신노동을 하는 사람들에게 특히 좋다

콩나물 만큼 값싸면서도 영양가 높은 식료품은 그리 흔치 않다. 콩나물에는 단백질과 비타민C가 많이 들어 있으므로 영양가 면에서 소고기와 남새를 함께 먹는 것과 같다고 할 수 있다.

콩에 들어 있는 단백질의 대부분은 글로블린의 일종이 글리신인데 이것은 필수아미노산의 종합체이다. 글리신은 교감신경을 흥분시켜 머리를 맑게 하고 정신노동능률을 높인다. 그러므로 정신노동을 하는 사람들은 콩나물 요리를 많이 먹는 것이 좋다.

14 콜레스테롤을 줄이는 콩

최근에 콩을 많이 먹으면 콜레스테롤을 줄이고 심장병의 위험을 막는데 효과가 크다는 것이 여러 가지 연구를 통해 입증되었다. 또한 콩을

많이 섭취하는 것과 함께 굴 즙, 바나나와 남새를 많이 먹으면 심장병의 발병을 미리 막을 수 있다고 한다.

고기류와 우유제품을 적게 먹고 콩을 많이 섭취하고 있는 아시아 사람들은 유럽에 비해 심장 혈관계통 질병 발병률이 50%밖에 되지 않는다. 콩을 많이 먹으면 나쁜 콜레스테롤을 줄일 수 있으며, 특히 혈당값과 콜레스테롤 값이 높을 때 먹으면 더 큰 효과를 볼 수 있다. 콩을 하루에 20g씩 섭취하는 것이 제일 이상적이다.

15 감자는 건강장수 식료품

감자는 사람들의 식생활뿐 아니라 건강에도 매우 좋은 것으로 알려져 있다. 그러나 과거에는 감자음식을 천하게 여기고, 쌀이 없는 산간지대에서만 먹는것으로 보았기 때문에 '감자바우'란 말도 전해지게 되었다.

감자를 주식으로 하는 사람들은 빵과 버터를 주식으로 하는 사람보다 성인병에 걸릴 위험성이 적다. 스위스나 네덜란드, 독일에서는 오래전부터 감자를 주식으로 하고 있다.

감자에는 단백질 1.4%, 기름 0.5%, 전분 17%, 광물질 9% 정도가 들어있는데 특히 칼슘이 많아 몸 안의 나트륨 배설을 촉진시켜 고혈압병과 콩팥 병을 고치는데 아주 좋다. 감자는 섬유질이 많으므로 나트륨과 지방, 당분의 흡수를 조절하여 피속의 당분과 콜레스테롤 농도를 낮추며 변비를 없애는 작용도 한다.

감자는 많이 먹을 수 있고 위에 머무르는 시간도 길어 공복감을 덜 느끼게 하기 때문에 당뇨병 환자에게 적합한 음식으로 된다.

감자에는 비타민 C가 많이 들어 있다. 즉 생감자 100g안에는 비타민 C가 23mg, 삶은 감자 100g에는 13mg이 들어있다. 감자에 들어 있는

비타민 C는 철성분과 결합하여 장에서 철이 쉽게 흡수되게 하므로 빈혈 치료에도 효과가 있다. 감자의 식물섬유는 비타민 C와 함께 피출벽에 작용하여 동맥경화를 예방하므로 혈압이 올라가지 않게 한다.

감자에 들어 있는 여러가지 성분을 효율적으로 섭취할 수 있는 방법은 감자국을 만들어 먹는 것이다. 특히 버섯과 다시마 우린물로 감자국을 만들면 혈압을 떨구는 효과가 더 크다. 감자씨눈에는 독소가 있으므로 없애고 먹는 것이 좋다.

[부록·2] 질병에 따른 민간요법

1 증 풍

■ 감

뽕은 감을 절구에 넣고 찧은 다음 한 홉쯤 되게 물에 부어 넣고 5~6일 동안 매일 한번 휘저어 즙을 짜내고 밀폐시킬 수 있는 용기에 담아 저장 해서 6달 지나면 시삽(감의 뽕은 맛)이 나오는데 시삽 0.1홉과 무즙 0.1홉을 섞어 한번 량으로 매일 빈속에 마시면 효과가 있다.

■ 호박

호박으로 만든 음식을 자주 먹으면 효과가 있다. 호박을 <정원의 항제>, <뇌졸중야채>라고도 한다.

■ 솔잎

어린 솔잎을 깨끗이 씻어 길이 1cm정도로 잘라서 물 5홉, 사탕 300g와 함께 병에 넣고 마개를 꼭 막은 다음 10~20일쯤 양지바른 곳에 두었다가 발효 된 액체를 베로 걸러 낸 송엽주를 1~2년간 장기적으로 먹으면 특효가 있다.

2 감 기

■ 간장, 달걀

악성감기로 열이 날 때 물 100ml 정도에 적당한 량의 간장을 타서 끓이다가 달걀 한 개를 넣어 먹거나 끓는 물 100ml 정도에 생닭 알을 풀어서 먹고 땀을 내면 감기가 낫는다.

■ 꽃감, 생강

감기에 걸려 머리가 아프고 코가 막히며 기침이 날 때 꽃감 3~4개를 구워 먹어도 되고 꽃감 3개와 생강 한 부리를 함께 달여서 한번에 먹어도 된다. 하루에 한번씩 달여 먹는다. 꽃감은 기관지염에도 효과가 있다.

■ 달걀, 파뿌리, 기름

달걀의 흰자위 3개에 기름 100g 정도와 파뿌리를 적당히 넣고 달인 다음 물을 한 공기 넣고 고루 섞어서 먹는다.

하루에 2번정도 먹고 나서 땀을 내면 좋다.

기름은 참기름을 쓰는 것이 좋다.

3 고혈압

■ 솔잎

콩팥병, 동맥경화, 당뇨병 등으로 인하여 생긴 고혈압 때 쓴다. 어린 솔잎을 깨끗이 씻어 하루에 50~100개씩 1~2년간 씹어 먹으면 특효가 있다. 또한 솔잎을 1cm 정도 잘라서 물 다섯 홉과 사탕가루 300g를 넣고 20일 정도 양지 바른 곳에 두고 발효시켜 배로 걸러 낸 송엽주를 장기적으로 먹으면 특효가 있다.

■ 둥글 파

둥글 파를 가루 내어 정상적으로 먹으면 고혈압과 동맥경화에 효과가 있다.

■ 두릅나무

두릅나무의 가지를 음달에 말린 것을 달여서 한달쯤 마시면 심한 고혈압에 특효가 있다.

■ 다시마와 흰 찹쌀

말린 다시마와 흰 찹쌀을 섞어 만든 가루에 꿀을 섞어 콩알만 하게 만들어 두었다가 한번에 3~4알씩 하루에 2번 먹으면 특효가 있다.

4 | 간 염

■ 냉이

냉이를 늦은 봄과 여름 사이에 캐어 깨끗이 씻어 햇볕에 말리거나 생채로 나물에 무쳐서 먹는다. 냉이 3/4에 흰쌀 1/4를 넣어서 묽게 죽을 쑤어 먹는 것도 좋다. 오랫동안 먹으면 효과가 나타난다.

■ 물푸레나무 껍질

잘게 썬 물푸레나무 껍질 1kg에 물 1.5l을 넣고 물이 1l될 때까지 달여서 한번에 한 술잔씩 하루에 3번 밥먹은 후에 먹는다. 오래 장복하면 효과가 좋다.

■ 사철쑥, 솔잎, 대추

사철쑥 2, 솔잎 1, 대추 1의 비례로 섞은 다음 물은 넉넉히 넣고 푹 달여서 아무 때나 적당히 먹는다. 얼마동안 계속 먹는 것이 좋다.

5 기관지염

■ 달걀, 식초

생닭 알을 식초에 1~2일간 담가 두었다가 그 달걀을 그대로 한번에 한 개씩 하루에 3~4번 먹는다. 또는 달걀에다 식초를 약간 넣어서 먹기도 한다. 이 약은 기관지염뿐 만 아니라 목이 쉬었을 때나 목구멍이 아플 때 써도 좋다. 그러나 많이 먹으면 살과 5장 및 뼈를 상하게 하므로 너무 많이 먹거나 오래 먹어서는 안 된다.

■ 도라지술

겉껍질을 벗기고 두드린 도라지 50g를 18~15% 술 300ml에 넣고 1주일 동안 담가 두었다가 물이 우러난 술을 한번에 10ml씩 하루에 여러 번 밥 먹은 다음 먹는다.

■ 무, 꿀

무를 짓쪼개 즙을 낸다. 여기에 단막이 날 정도로 꿀을 넣고 한번에 1~2숟가락씩 하루에 2~3번 먹는다.

■ 백반, 살구씨, 박하, 달걀

급성기관지염으로 열이 약간 나고 기침이 나면서 점차 심해 질 때 쓴다. 백반 2g, 끝을 없앤 살구 씨 12g, 박하 2g에 물 200ml를 넣고 달여서 물이 100ml정도 되면 찌꺼기를 짜버리고 여기에 달걀 한 개를 넣는다. 이것을 한번에 20g씩 하루에 3번 먹는다.

6 기관지천식

■ 감꼭지, 솔잎

감꼭지 10개와 솔잎 한줌에 물을 적당히 넣고 달여서 그 물을 한번에

다 마시되 하루에 3번씩 빈속에 마신다.

■ 들깨

들깨를 닦아서 한번에 10g씩 하루에 3번 먹는다. 이 약은 오랫동안 계속 써야 한다.

■ 마늘

마늘을 불에 구워서 3쪽씩 밥 먹기 전에 먹는다. 오랫동안 써야 효과가 나타난다.

■ 마른 생강, 인삼, 수수엿

마른 생강 40g, 인삼 20g를 각각 가루를 내어 수수엿 100g에 섞어서 도토리알 크기의 알약을 만들어 두고 한번에 한 알씩 하루에 3번씩 입에 물고 녹여서 삼킨다.

7 방광염

■ 범상아

열이 나고 속이 답답하며 목이 마르고 오줌을 잘 누지 못할 때 쓴다. 신선한 범상아 한줌 말린 것 10~12g에 물을 적당히 넣고 달여서 물이 절반이 되면, 그 물을 하루에 한번 나누어 밥 먹은 후에 먹는다.

■ 유향, 두부

유향과 같은 량의 두부와 물을 철그릇에 넣고 끓이면 두부가 검은색으로 변하면서 뜨고 유향은 한데 엉킨다. 엉킨 유향을 씻어서 가루 내어 한번에 15~30g씩 하루에 3번 미음에 타서 먹거나 더운물로 먹는다.

■ 측백나무잎

측백나무 잎을 말려서 가루 내어 꿀을 넣고 콩알크기로 알약을 만들어 한번에 10~15알씩 하루에 3번 밥 먹기 30분전에 먹는다. 또는 신선한 잎을 달여 먹기도 하는데 한번에 15~20g 정도가 적당하다.

8 변비증

■ 붕어

붕어를 씻어 비늘을 긁어 버리고 회를 친 다음 식초를 적당하게 넣고 실컷 먹는다. 또는 불에 태워서 가루 내어 한번에 3~4g씩 하루에 2번 차 달인 물로 빈속에 먹는다.

■ 박하잎

신선한 박하잎 10g에 물 100ml를 넣고 물이 절반 쯤 될 때까지 달여 찌꺼기는 버리고 한번에 마신다. 하루에 3번씩 빈속에 마신다.

■ 꿀, 소금

대변이 굳고 며칠씩 대변을 누지 못할 때 쓰면 잘 낫는다. 꿀 40g과 소금 8g을 물 100ml에 타서 단번에 먹는데 아침에 일어나 빈속에 먹는다. 2~5일간 계속 먹으면 변비증이 없어진다.

9 불면증

■ 호박

신경이 쇠약하여 잠을 잘 수 없는 사람에게 쓴다. 호박으로 음식을 만들어 오랜 기간 먹으면 효과가 좋다.

■ 대추씨

대추씨를 볶아서 1번 10개씩 하루에 2~3번 한 달가량 먹으면 특효가 있다. 잠이 많으면 대추씨 생것을 가루 내어 하루에 1번 먹으면 덜 자게 된다.

■ 생과

생과에 날된장을 찍어 식사 때 먹으면 효과가 크다.

10 신경통

■ 광술, 소주, 사탕가루

송진이 밴 소나무에 40g에 25%술 2l를 넣고 약간의 사탕을 두어 단지나 큰 병에 넣고 뚜껑을 꼭 덮어 부뚜막에 2~3일간 놓아둔다. 이것을 한 번에 20~30ml씩 하루에 3번 빈속에 먹는다.

■ 보리쌀

보리쌀로 밥을 지어 깨끗한 천에 싸서 따뜻한 채로 아픈 곳에 붙이고 찜질한다. 4~7일간만 하면 낫는다.

■ 사시나무껍질

사시나무껍질을 잘게 썰어서 적당한 량의 물을 넣고 6~8시간 끓인 다음 찌꺼기를 버리고 계속 끓이면 물엿처럼 된다. 이것을 식혀서 종이나 천에 발라 신경통으로 아픈 곳에 붙인다. 하루에 2~3번씩 같은 방법으로 갈아붙인다.

[부록 · 3] 자연요법 식품

1 해삼

사포닌 성분인 홀로트린 A·B·C와 단백질, 지방, 탄수화물, 그리고 칼슘, 철, 인, 요오드 등이 들어 있다. 맛은 짜고 성질은 평하다(※따뜻하지도 차지도 않은 상태). 신경과 비경에 작용하므로 신장과 비장을 보하는 역할을 한다. 혈액을 왕성하게 하며, 정과 수를 보해 결과적으로 양기를 보해 준다.

따라서 피가 부족한 사람이나 수술 후 몸이 쇠약해진 사람에게 좋다. 특히 홀로트린 성분은 용혈, 즉 혈전용해작용을 하여 암을 예방하고 균을 억제하는 데 효과가 있어 이질 환자에게도 그만이다.

2 등글레

‘옥죽’, ‘위유’라고 한다. 맛은 달고 성질은 평하다. 폐경과 위경에

작용하여 기침을 멈추게 하는 데 좋다. 또한 음을 보하고 몸에 진액을 풍부하게 하는 역할을 한다. 임상 결과 강심작용을 하고 혈당량을 낮추는 데 효과가 있는 것으로 나타나 당뇨병 환자와 소갈증을 치료하는 데 쓴다.

동글레는 늦은 봄이나 가을에 캐서 줄기와 잔뿌리는 버리고 깨끗이 씻어 증기에 찐 후 말려서 쓴다. 단, 기가 허하고 담습(※여기저기 몸에 담이 걸리는 것)이 있는 사람에게는 쓰지 않는다.

3 더덕

사포닌·이눌린·농마·당류 등이 들어 있으며, 맛은 달고 성질은 약간 차다. 폐경과 위경에 작용하여 기침을 멈추게 하고, 위를 보해 진액이 돌게 한다. 가래를 없애는 거담작용과 콜레스테롤 수치를 낮추는 작용도 한다.

또한 음이 허한 사람에게 좋다. 임상 결과 강장작용을 하고 적혈구 혈액색소를 증가시키는 것으로 나타난 빈혈치료제로 쓴다. 하루에 6-12g을 먹는다. 단, 폐에 한사가 들어 기침하는데는 쓰지 않는다. 이는 더덕의 성질이 차기 때문이다.

4 도라지

‘길경’이라 한다. 주성분은 사포닌으로 잎과 줄기에 들어 있다. 맛은 맵고 쓰며 성질은 평하다. 폐경에 작용하여 기침을 멈추게 하고 거담작용을 한다. 도라지에 들어 있는 사포닌 성분이 기관지 액의 분비를 높여 가래를 삭이기 때문이다. 또한 도라지의 플라티코닌 성분은 진정·진

통·해열·용혈 작용을 하며, 혈압을 낮추는 역할도 한다. 위액 분비를 억제하므로 위궤양에도 좋다.

도라지는 흔히 심심산골에 난다고 한다. 그만큼 깊은 산속에 난다는 것인데, 길러낸 것보다는 자연산이 약용으로 좋다. 인공적으로 길러도 되도록 야생 자연조건을 맞추어서 해발 600m이상에서 재배하는 것이 좋다. 북한에서는 백도라지 옆에 양귀비를 같이 길러 진통·진정작용을 높여서 쓰기도 했다.

5 호두

‘호두인’이라 한다. 지방과 단백질, 비타민C·B·E등이 들어 있다. 맛은 달고 성질은 따뜻하다. 폐경과 신경에 작용하여, 신을 보해 머리를 검게 하고 폐를 보해 천식을 낮게 한다. 신을 보한다는 것은 정기를 보한다는 것과 같은 뜻이다. 신이 허하면 머리카락이 하얗게 되고 귀와 눈이 먼다. 호두에 들어 있는 비타민 E는 뇌하수체 호르몬 역할을 하여 치매와 건망증을 치료하는 데 좋다. 동맥경화 예방에도 좋다.

호두를 가루 내거나 알약으로 만들 때는 내과피(속껍질)를 벗기고 쓰지만, 달여서 약으로 쓸때는 속껍질을 벗기지 않고 그대로 쓴다. 하루에 9-18g을 먹는다. 단, 끈적한 가래가 끓고 숨이 차면서 기침이 나는 데는 쓰지 않는다. 이는 호두에 들어 있는 지방성분 때문이다.

6 두충

‘목면피’라 한다. 혈압을 낮추는 배당체 성분인 피노레지놀디글리코시드가 들어 있으며, 앞에는 고무질과 클로로겐산이 들어 있다. 맛은 맵

고 달며 성질은 따뜻하다. 간경과 신경에 작용하여 간과 신을 보하며 힘줄과 뼈를 튼튼하게 한다. 특히 두충나무 껍질과 잇은 혈압을 낮추는 작용을 하므로 고혈압 치료에 좋다.

두충은 꿀이나 생강즙에 담갔다가 말려서 쓰거나 소금물에 불린 다음 불에 볶아서 쓴다. 이렇게 해서 쓰면 혈액순환을 활발하게 한다. 또한 북한에서는 두충 톱크(※ 톱크란 알코올에 우려낸 것)를 만들어서 혈압 강약으로 쓰는데, 두충 톱크를 만들 때는 30° 알코올에 우려내며 한 번에 10방울 정도씩 먹으면 좋다.

7 감꼭지

꼭지를 떼어 버리고 난 꽃받침을 말하며, 탄닌과 유기산, 진정작용을 하는 스테로이드 등이 들어 있으며, 맛은 쓰고 떫고 성질은 따뜻하다. 위경에 작용한다. 기를 내리고 딸꾹질과 설사를 멈추게 하는 역할을 한다. 딸꾹질은 횡경막 내에 가스나 이물질이 차서 나는 것으로 3일을 계속하면 죽는데, 그것을 멈추게 하는 데 특효다.

감꼭지 한 가지만 써도 좋지만 따뜻한 성분인 마른 생강을 같은 양으로 섞어서 달여 먹어도 좋다. 하루에 4-10g을 먹는다.

8 해당화

약으로 쓸 때는 꽃 피기 전의 봉오리를 쓴다. 간경과 비경에 작용하며, 기가 울체되어 옆구리가 결리는 증상에 좋다. 담을 풀어 주는 역할을 하므로 담습이 뼈로 가서 생긴 관절염 치료에도 좋다.

또한 물을 빼 주는 역할을 하므로 소변을 잘 못 봐서 방광이 더부룩한 수종과 상체가 붓는 부종치료에도 효과적이다. 해당화 꽃과 뿌리를 함께 달여 먹으면 혈당량을 낮추는 데도 좋은 것으로 알려져 있다.

9 냉이

‘제체’라 한다. 싱이산·포도주산·사과산 등의 유기산과, 아르기산·아스파라긴산·메티오닌 등의 아미노산, 그리고 사포닌 성분이 들어 있다. 맛은 맵고 달며 성질은 평하다. 간경, 비경, 심경, 폐경에 작용한다. 임상에 의하면 피나는 것을 멈추는 지혈 작용을 하며, 비장을 건전하게 하는 것으로 나타났다. 또한 간경에 작용하여 눈이 붉고 아픈데 쓰이며, 눈을 밝게 하는 효과도 있다. 오줌을 잘 나가게 해 부종 치료에도 쓰인다.

심장 핏줄을 넓히는 작용과 혈압을 일시적으로 낮추는 작용도 한다. 국으로 끓여 먹을 때는 눈 속에서 캔 잔냉이가 가장 좋지만, 꽃이 다 핀 다음에 큰 것을 뜯어다 씻어 달여 먹어도 좋다. 약으로 쓸 때는 하루에 10-12g씩 먹는다. 키 큰 냉이를 달이다 찌꺼기를 건져내고 계속 졸이면 ‘제채고’라고 하는 엿이 되는데, 단 성분과 함께 영양소가 풍부하여 귀양치료에 효과적이다.

10 뽕잎

‘상엽’이라 한다. 당류와 비타민 C·B₁ 등이 들어 있고, 그 외 탄닌과 적은 양의 정유도 들어 있다. 맛은 쓰고 달며 성질은 서늘하다. 폐경과 간경에 작용한다. 몸 안에 바람이 들어가 열을 일으키고 추위를 타게 하는 풍열표증과 감기를 치료하는 데 좋고, 풍열로 눈이 벌개지고 깔깔한

감이 있으며 눈물이 나는 데도 쓰인다.

또한 한사가 들어 버즘이 피고 동상이 걸린 데도 좋다. 이럴 때 뽕잎은 서리가 내린 뒤에 따서 햇볕에 말려 쓰는데, 차로 우려내어 마셔도 좋고 달여서 먹어도 좋다. 약으로 쓸 때는 하루에 6-12g씩 먹는다. 특히 열 나고 몸살에 코가 메이고 기침이 나는 감기에는 뽕잎 10g, 감국화(국화) 4g, 개나리열매(백합) 16g, 박하 3g, 감초 3g, 살구씨 8g, 도라지 8g, 갈 뿌리 8g을 달여서 하루 2~3번에 나누어 먹으면 낫는다.

11 들국화

가을에 흔히 보는 보라색 '작은 국화' 를 들국화라고 하며, 약명으로는 '고의', '야국' 이라 한다. 화를 사하고 독을 푸는 효능이 있으며, 부스럼이나 정창(※원인 모를 종기)을 치료하는 데도 좋다. 간의 열을 내리므로 간양상승(※간의 양기 상승으로 열이 나는 증세)으로 머리가 어지럽고 눈이 벌개지면서 아픈 데도 약으로 쓴다. 혈압을 낮추는 작용도 하는 것으로 밝혀졌다.

들국화는 가을에 따서 바람이 잘 통하는 곳에서 말려 쓴다. 들국화 6g을 뜨거운 물에 한시간 가량 우려낸 후 30분 정도 달여서 한번에 먹으면 감기 예방에 좋다. 일주일에 한번씩 먹으면 더욱 좋다. 말리지 않고 신선한 것을 쓸 때는 하루에 30-60g씩 끓여서 먹는다.

12 녹두

맛은 달고 성질은 평하며 독은 없다. 주로 해독제로 쓴다. 오장을 고르게 하고 정신을 안정시키며 12경맥을 잘 돌게 하는 작용을 한다. 생녹두

를 갈아서 즙을 내어 마시면 약물 중독이나 광물성 중독으로 생긴 열기를 내린다.

녹두 삶은 물을 마셔도 열기가 내리고 종기가 삭는다. 양약과 항생제를 상습적으로 복용하여 중독된 사람에게도 좋다. 이렇게 약물 중독에 걸린 경우는 보약을 먹어도 소용이 없으므로 보약을 먹기 전에 먼저 녹두로 독을 풀어 주어야 한다.

녹두를 약으로 쓸 때는 반드시 껍질째 써야 한다. 약으로 쓰는 녹두는 둥글고 작으며 푸른색이 나는 것이 좋다. 즙을 내서 달여 먹으면 소갈증을 치료하고 부종을 내리며 기력을 좋게 하여 피부에 윤기가 돌게 한다. 옛날 문헌에 의하면 여자들이 녹두물에 목욕을 하여 피부를 윤택하게 했다는 기록도 전해진다.

13 겨 자

사기를 없애고 기침을 멈추게 하며, 기가 치미는 것과 냉기로 생긴 병을 치료한다. 풍독증과 마비증을 치료할 때는 겨자를 식초에 개어 찜질하며, 다쳐서 어혈이 진 데와 허리 아픈 데, 음낭 부위가 찬 데는 생강과 같은 양으로 섞어 따뜻하게 해서 찜질한다.

명치가 아픈데도 술이나 식초에 타서 마시고 붙이면 좋다. 속이 차서 위에 경련이 오거나 간이 부은 사람의 경우, 침 치료와 겨자 찜질을 같이 하면 효과적이다. 발이 빠거나 어긋난 데도 좋다. 단, 겨자 찜질을 할 때는 반드시 피부에 먼저 거즈를 대고 해야 한다. 뜨거운 성분이어서 잘못하면 화상을 입을 수 있기 때문이다. 또한 겨자를 토끼고기와 같이 먹으면 약창(※악성 종기)이 생기므로 금한다.

14 연근

연꽃 뿌리인 연근에는 아스파라긴산, 아스코르빈산, 알칼로이드, 탄닌, 농마 포도당 등이 들어 있으며, 맛은 달고 성질은 평하다. 간경과 폐경, 위경에 작용한다. 주로 지혈제로 쓰이고 어혈을 없애는 데도 쓰인다. 부인병 질환을 치료하는 데도 효과도 좋다.

신선한 연꽃 뿌리를 갈아 즙을 내어 하루에 30-60g을 세 번에 나누어 먹으면 된다. 밥상에 자주 오르는 연근 조림 역시 출혈성 질환을 예방하는 데 쓰인다.

15 황기

‘단너삼’이라 한다. 알칼로이드, 아미노산, 아스파라긴산 등이 들어 있다. 맛은 달고 성질은 약간 따뜻하다. 비경, 폐경, 삼초경, 신경에 작용한다. 황기는 기를 보해주며 강장작용과 강심작용을 한다.

피부 혈관을 확장에 주기 때문에 혈액순환에 도움이 되고, 모세혈관의 저항력을 높여준다. 또한 이뇨작용 및 소염작용도 한다. 황기는 가을 또는 봄에 2-5년생 뿌리를 캐어 껍질을 벗겨서 말려 쓰는데, 땀 나는 것을 멈추고 소변작용을 활발하게 할 때는 생체를 그냥 쓰지만 보기약으로 쓰거나 만성 소화기계통의 병을 치료할 때는 꿀물에 재워서 불려서 볶아서 쓰면 더 좋다.

또한 단너삼 한 가지를 꿀에 재웠다가 달여서 먹으면 만성 위염, 위와 십이지장 궤양, 심장기능 저하증, 만성 피부궤양 등 궤양성 질병을 낫게 한다. 몸에 상처가 나서 현 데도 황기 우려낸 물을 바르거나 목욕을 하면 좋다.

16 마

‘산약’, ‘서여’라고 한다. 스테로이드, 사포닌, 아르긴산, 비타민 C, 탄백질과 아미노산 등이 들어 있다. 맛은 달고 성질은 평하다. 비경, 위경, 폐경, 신경에 작용한다. 비와 위를 보하므로 입맛 없고 소화가 안되며 기운이 없는 사람에게 쓴다. 만성위염을 치료하고 한중에 의한 설사를 멈추게 하며 진액을 왕성하게 하는 작용도 한다.

또한 폐와 신을 보하므로 귀와 눈이 밝아진다. 임상결과 마 뿌리는 내분비선을 자극하여 생체 저항력을 높여 주는 것으로 나타났다. 마 뿌리에서 뽑아낸 사포닌 성분은 혈전용해 작용을 하여 혈액의 콜레스테롤 함량을 낮추고 동맥경화증을 치료하는 데도 좋다.

마를 쓸 때는 하루에 10-20g 복용한다, 마를 죽으로 썰어 먹어도 좋고 즙을 마셔도 좋다. 마 가루에 미나리나 사철쭉 등 자신에게 필요한 성분을 첨가하여 꿀에 개어 환약처럼 만들어 수시로 복용해도 좋다.

17 알로에

‘호회’라 한다. 알로에모딘을 비롯하여 안드라카논, 유도체 다당류, 생물원 자극소등이 다양하게 들어 있다. 맛은 쓰고 성질은 차다. 간경과 위경, 대장경에 작용하며, 열을 내리고 설사를 일으키며 벌레를 죽이는 작용을 한다. 알로에 성분 가운데 생물원 자극소가 많아 생리적 기능을 높이며, 여러 가지 알레르기성 질병을 치료하는 데도 효과적이다.

진위작용과 소염작용을 하며 역균작용도 한다. 로회 잎을 탄 후 6-8되는 어두운 곳에서 12-15일 두었다가 가루를 내어 먹으면 몸의 저항성을 높이고 항암 효과가 있다. 하루에 15g씩 2-3번에 나누어 먹는다. 로

회 밑부분을 잘라 흘러내린 즙을 모아서 졸여 먹으면 간염이나 기관지 천식, 만성 위염에 좋다. 또 생즙을 화상 입은 데나 동상 걸린 데 바르면 빨리 낫는다. 단, 로회는 임산부에게는 쓰지 않는다.

18 굴껍질

‘진피’, ‘굴피’라 한다. 정유가 약간, 비타민C·P등이 들어 있다. 맛은 쓰고 매우며 성질은 따뜻하다. 폐경과 비경에 작용하여 폐기순환을 도우며, 가슴이 답답한 증세와 습을 없애고 담을 삭이는 역할을 한다. 가래 끓고 기침 나는 데, 소화 불량과 위염으로 아픈 데도 좋다. 비위의 기가 울체되어 입맛이 없거나 소화가 안 되는 경우, 임신초기 배가 더부룩해서 구역질이 나고 어지러운 경우에 특효다.

굴피를 약으로 쓸 때는 알이 굵고 색이 선명하며 향기가 센 것을 골라 햇볕에 잘 말려서 쓴다. 오미자를 굴피와 함께 쓰면 효과가 더 뛰어나다. 굴피를 먼저 끓인 다음 그 물에 오미자를 우려내서 따뜻할 때 먹으면 좋다. 굴피를 욕조에 넣어 오목수요법을 겸하면 피부에도 좋다.

굴껍질 8g, 반하 15g, 적복령 8g, 감초 4g, 생강 6g을 섞어 달인 이진탕은 담 걸린 데, 가래가 있고 기침 나는 데, 가슴이 답답하고 메스껍고 두근거리는 데 쓰며, 하루 3-10g씩 세 번에 나누어 먹으면 된다. 단, 굴피는 진액이 부족한 사람, 땀이나 침이 부족하여 건조한 사람에게는 쓰지 않는다.

19 옥수수 수염

가을에 옥수수를 따서 벗길 때 나오는 촉촉한 수염을 말린 것으로, 비

타민 B1·B2·B6·C·K·A·E·P 등과 사포닌, 염화칼륨 등이 들어 있다. 맛은 달고 성질은 평하다. 방광경과 간경, 담경에 작용한다. 소염 작용을 하며, 염증성 삼출물(※염증으로 물이 차는 것)의 흡수를 빠르게 하므로 이뇨제로 좋다.

방광 및 신장 결석을 녹여 신장성 및 심장성 부종은 물론 습성 늑막염, 급성 및 만성 방광염, 요도염, 담낭염, 담석증 치료에 효과적이다. 혈압을 낮추는 성분이 있어 고혈압 치료제로도 쓰인다.

습성 늑막염이나 방광염일 때 하루 10-20g을 달여 세 번에 나누어 마신다. 찌꺼기는 늑막 부위와 방광 부위에 찜질을 한다. 미나리를 우려낸 물로 목욕을 하는 오목수요법을 겸하면 더욱 좋다.

20 진달래잎

철쭉과는 달리 진달래는 꽃이 아닌 잎과 가지를 약으로 쓰는데, 이를 '두견엽'이라 한다. 탄닌과 사포닌, 쿠마린과 옥시산 등이 들어 있으며, 맛은 달고 시며 성질은 평하다. 폐경에 작용하여 기침을 멎게 하고 거담 작용을 한다.

따라서 가래가 끓고 기침이 나고 숨이 찬 데, 급성 및 만성 기관지염, 천식과 감기 등을 치료한다. 혈압을 낮추는 성분이 있어 고혈압 치료제로도 쓰이며, 해독작용을 하여 부스럼 외용약으로도 쓴다.

달임약, 약술 등을 만들어 먹는데, 달일 경우에는 하루에 9-12g을 달여 세 번에 나누어 먹고, 약술을 담글 때는 40° 알코올에 우려내는 냉침법으로 철쭉꽃 약술 만드는 법과 동일하게 담근 후 하루에 세 번 약술잔으로 한 잔씩 먹는다. 부스럼이나 혈은 피부를 치료할 때는 두견엽을 우려낸 물에 목욕을 하는 오목수요법을 겸한다.

21 결명자

간경과 담경에 작용한다. 간의 기운을 조절하여 간의 열을 내리고 눈을 맑게 한다. 또 대변을 묽게 하여 만성 변비환자에게 좋다. 콜레스테롤을 낮추고 여러가지 피부사상균에 대해 역균작용을 하는 것도 특징이다.

결명자는 보통 차로 우려내서 마신다. 결명자차를 자주 마시면 대장의 점막을 자극하여 장운동을 활성화시켜 대변이 잘 나오게 한다. 하루에 6-12g씩 음용하면 좋다.

[부록·4] 북한의 생활건강법

1 옥천(玉泉)요법

옥천이란 입 안의 타액, 즉 침을 말한다. 옥천의 뜻은 침을 옥처럼 귀하게 여긴다는 것으로 타액(침)의 효능은 이미 동서 의학을 통해 상세히 밝혀진 바 있다.

특히 한의학에서는 침을 정(精)을 저장하는 데 필수적인 물질로 인식함에 따라 도인법을 하기 전에 반드시 고치법과 옥천요법을 함으로써 기의 순환을 돕도록 하고 있다. 일본의 니시오카 교수는 침에 암을 억제하도록 작용하는 성분이 있는 것을 알아냈으며, 우리 선조들도 침을 옥천신수(神水)라고 극찬하였다.

침을 만드는 타액선은 이하선(耳下腺), 악하선(顎下腺), 설하선(舌下腺) 등 세 곳인데, 이 중 이하선의 호르몬 분비선에서 나오는 파로틴이라는 호르몬은 퍼록시타제보다 일찍 발견되었으며, 노화방지에 효과적이라고 알려졌다. 침 속에 함유된 파로틴은 25-30세 이후에 점점 감소하기 때문에 중년이 되면 의식적으로 침이 나오게 하는 것이 좋다.

따라서 틈이 날 때마다 타액을 내서 삼키는 습관을 가지면 전신 조직에 활력을 주어 노화방지를 이룰 수 있다. 옥천에 대해 의학적으로 연구한 결과 침과 비슷한 물질이 천연식품에도 들어 있다는 사실이 밝혀졌다.

에라그산이라는 성분이 그것으로, 이는 특히 딸기, 포도, 호두, 밤 등에 함유되어 있으며 암을 예방하는 효과를 보인다. 이처럼 침은 몸에 좋은 성분을 가지고 있기 때문에 가능한 한 빼지 않는 것이 좋다. 아니, 그보다 더 좋은 것은 자주자주 침을 만들어 삼켜 주는 것이다.

침을 만들려면 혀바닥을 입천장에 대고 잠시 머금고 있거나 혀를 입 안에서 이리저리 굴려 이의 구석구석을 닦아 주듯이 하면 된다. 이런 방법으로 입 안에 침이 고이면 이를 목으로 넘겨서 배꼽 밑 단전에까지 보낸다는 생각으로 삼켜 주면된다. 침은 많이 만들면 만들수록 생기므로 반복적인 훈련을 통해 자주 만들어 주는 것이 좋다.

편도선염이나 감기 때문에 목이 부어 아무 것도 넘기지 못할 정도로 아픈 경우에는 목을 싸매고 있는 것보다는 침을 만들어 억지로 몇 번 삼키는 것이 낫다. 목이 훨씬 부드러워지고 빨리 낫는다. 또한 아픈 데가 없어도 하루에 40번쯤 침을 모았다가 삼키면 보약보다 좋다.

2 건욕법(乾浴法)

건욕요법이란 두 손을 맞대어 마찰시켜 생체 전기를 활성화해서 자연적인 치유력을 높여 주는 방법이다. 이렇게 해서 뜨거워진 손을 얼굴을 중심으로 위아래로 14번 비벼 주면 얼굴에 광택이 나고 계절에 따른 한열 두통을 치료하는 데도 효과가 있다.

옛 문헌인 『활인심방』에 의하면 양손을 비벼 열이 날 때 두 눈을 지그시 감고 그 위를 27차례 눌러 주면 신장을 보호할 수 있고, 또 이마 위를 자주 문질러 주면 얼굴에 윤기가 흐른다고 했다. 그리고 가운데 손가락으로 양쪽 콧등을 20-30번 문지르면 폐가 윤택해지고, 양쪽 귓바퀴와 귀 전체를 쓸어내리듯 주물러 주면 신장을 보호하고 귀가 어두워지는 것을 막을 수 있다고 기록되어 있다.

3 고치(叩齒)요법

고치요법이란 이를 자주 부딪쳐서 잇몸에 연결된 신경을 활성화해 주는 요법이다. 예로부터 이가 건강한 사람은 위장도 건강하다고 했다. 잇몸은 위뿐만 아니라 오장육부는 물론 뇌수와 연결되어 있으며 음과 양이 마주치는 중요한 곳이기 때문에 윗니와 아랫니를 딱딱 소리 나게 마주쳐 자극을 주는 것이 좋다.

수시로 부딪쳐 주어야 한다.

4 오목수(五沐水)요법

오목수요법이란 한약재를 이용한 목욕으로 병을 예방, 치료하는 요법이다. 모공을 열게 하여 그 안으로 약재 성분을 흡수시키는 것이 오목수요법의 원리인데, 증풍을 비롯하여 여러 가지 질환을 예방하고 치료하는 데 효과가 있다. 증세에 따라 약재를 달리하는 것이 오목수요법의 특징이다.

증풍에는 뽕나무 가지와 천궁을 이용하고, 간에 복수가 찼을 때는 생강과 쑥을, 피부병에는 창이자, 진피, 뽕나무 뿌리, 서리 맞은 뽕나무 잎을 이용하면 좋다. 또한 백일 전 아이가 경기를 할 때는 고사리를 이용

한 오목수요법이 좋다. 열이 날 때는 얼음을 이용하여 물을 차갑게 하고, 한기가 들 때는 뜨겁게 하면 된다.

5 신선베개요법

여러 가지 한약재를 넣어 베개를 만들어 베고 자는 요법이다. ‘신침’이란 신선이 베는 베개라는 뜻이고, ‘시선’이란 노화 없이 살아간다는 뜻으로 이를 베고 자면 활기가 넘치고 몸이 가벼워진다. 문헌적으로도 《의방유취》에 나와 있다. 신선들 사이에서 내려오다가 황제에게 전해졌다고 한다.

32가지 약재인데, 24가지는 24절기와 관련되고 8가지는 팔풍치료에 속하는 것이다. 1년을 베면 얼굴이 환해지고 병이 없어진다고 한다. 임상 실험 결과 32가지 약재 하나하나에 들어 있는 향암 성분, 노화방지 등이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일종의 향기요법이다. 먹으면 독이 되는 것도 향기로는 치료가 가능하다. 축농증과 비염, 코막힘과 이에 따른 두통 해소에 좋다.

6 육자결 호흡법

오장육부에 삼초를 덧붙여 ‘육기’라고 하는데, 육자결 호흡법이란 이 육기를 보하는 호흡법을 말한다. 자고로 음과 양의 조화가 이루어져야 몸이 건강하다.

따라서 음에 해당하는 오장과 양에 해당하는 육부가 제 역할을 수행하며 조화를 이룰 때 건강을 지킬 수 있는 법이다.

7 | 간장병 치료를 위한 호흡법

간 기능을 높이려면 매년 음력 1, 2, 3월 초하루 아침에 편안히 앉아서 이를 3번 부딪치고(叩齒), 90번 숨쉴 동안 숨을 참으며, 동쪽에서 떠오르는 푸른 기운이 입으로 들어온다고 생각하면서 침을 9번 삼킨다. 이는 내쉬는 숨을 통해 손실되는 것들을 채워 간과 신을 보하고, 간에 혼을 저장하기 위함이다. 간(木)의 정기가 원활하지 않을 때는 기쁜 생각을 많이 하며 근심을 적게 하는 것이 좋다.

간장에 병이 있을 때는 크게 30번 쉬고 가늘게 10번 쉬는데, 들이쉴 때는 코로, 내쉴 때는 입으로 한다. 이렇게 호흡하면 간장의 허열이 내려 팔다리가 몹시 달아오르는 증상과 눈이 침침한 증상이 없어진다.

● ● ● 참고문헌 ● ● ●

1. 조선민주주의인민공화국 약전위원회,
「조선민주주의인민공화국약전」, (1996) 의학과학출판사.
2. 엄영철, 김근하, 동식, 김영호, 최승문
「고려치료경험」, (1996) 의학과학출판사.
3. 김종범저 「림상동의내과학」, (1985) 고등교육도서출판사.
4. 교수 박사 리도건, 교수 학사 김락헌, 교수 박사 차진현,
부교수 학사 전봉훈, 학사 리봉수, 학사 김익한, 학사 장완식
「고려림상의전」, (2002) 과학백과사전출판사.
5. 허창걸저 「북한 동의보감 (약재편)」, (2000) 창조문화 출판.
6. 고순구저 「동물성 동약」, (1991) 의학과학출판사.
7. 손병권저 「동의외과학」, (1982) 과학, 백과사전출판사.
8. 장희순, 김은정, 전명금
「민간의전」, (2000) 과학백과사전종합출판사.
9. 부교수 준박사 리병설
「식품구성분과 림상적용」, (1991) 과학백과사전종합출판사.
10. 장인순저 「동약일군참고서」, (1978) 과학백과사전종합출판사.
11. 민순실저 「동의내과증상의 감별과 치료」, (1991) 의학과학출판사.

「주제가 있는 통일문제 강좌」 시리즈

01. 대북협상, 어떻게 볼 것인가? (2003. 12)
02. 대북지원, 새롭게 보자 (2004. 8)
03. 먹거리를 통해 본 북한 현실 (2005. 2)
04. 한반도 평화정책과 유럽연합의 교훈 (2005. 3)
05. 21C 국제질서의 변화와 한반도 (2005. 6)
06. 남북관계발전의 법적 이해 (2005. 6)
07. 남북한의 역사인식 비교 (2005. 9)
08. 남북한 예술 어떻게 변화였나? (2005. 9)
09. 남북한 IT용어 비교 (2005. 9)
10. 김정일시대 북한교육의 변화 (2006. 3)
11. 북한법을 보는 방법 (2006. 4)
12. 정보화시대, 북한의 정보화 수준 (2006. 9)
13. 북한 과학기술의 이해 (2006. 12)
14. 북·중 국경무역과 북한의 시장실태 (2006. 12)
15. 알기 쉽게 풀어쓴 통일이야기 (2006. 12)
16. 북한의 환경정책과 실상 (2006. 12)
17. 북한의 종교실상과 남북종교교류 전망 (2006. 12)

주제가 있는 통일문제 강좌 18

북한의 의료 실태

• 인쇄일 2006년 12월 30일

• 편집/인쇄처 애드윈 전화 02)2272-7571

• 발행일 2006년 12월 31일

• 발행처 통일부 통일교육원 연구개발팀

142-715, 서울시 강북구 수유6동 535-353

전화 02)901-7160~7 / 팩스 02)901-7088

통일교육원 홈페이지 www.uniedu.go.kr

〈비 매 품〉

... 북한의 의료정책에서 나타나 있는 가장 큰 어려움은

의료인과 약품의 절대적인 부족이다.

실제로 북한에는 일반 항생제의 부족으로 원인치료를 제대로 하지 못하고 있으며,

원내 감염률도 매우 높은가 하면, 완치율도 떨어지고 있는 실정이다 ...